

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 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ)**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:
бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01– «Педагогическое образование»

Направленность (профиль): «Начальное образование»

Форма обучения: заочная

Срок освоения ОПОП: нормативный (4,5 года)

Институт психологии, педагогики и социальной работы

Кафедра медико-биологических и психологических основ
физического воспитания

Рязань, 2020

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;

- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;

- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;

- приобретение опыта использования методико- практических знаний для самосовершенствования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.

2.1. Дисциплина «Прикладная физическая культура» (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту) относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 (Б1.В.ДВ).

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

- «Физическая культура» (в объеме школьной программы),

- «Безопасность жизнедеятельности».

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

- Итоговая государственная аттестация

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п / п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
1	ОК-5	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	<p>1. Особенности командных видов спорта (игровые)</p> <p>2. Законы развития межличностных отношений в команде.</p> <p>3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.</p>	<p>1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.</p> <p>2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.</p> <p>3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.</p>	<p>1. Навыками общения с различным контингентом.</p> <p>2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.</p> <p>3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.</p>
2	ОК - 8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p>1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.</p> <p>2. индивидуальные особенности своего организма.</p> <p>3. средства и методы развития основных физических качеств.</p>	<p>1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.</p> <p>2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>3. применять способы самоконтроля</p>	<p>1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.</p> <p>2. теоретическими знаниями для физического самосовершенствования</p> <p>3. навыками самоконтроля.</p>

3	ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приемы первой медицинской помощи. 2. Правила оказания первой помощи 3. Единую государственную систему предупреждения и ликвидации ЧС. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Применять приемы первой медицинской помощи, 2. Обеспечивать проведение занятий без травм 3. Оказывать первую помощь. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Навыками организации профилактических мероприятий по обеспечению безопасности учащихся; 2. Навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях.
---	------	--	--	---	---

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 – 5	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> Особенности командных видов спорта (игровые) Законы развития межличностных отношений в команде. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры. <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. <p>Владеть</p>	Лекционные занятия и самостоятельная работа	Зачет	<p>ПОРОГОВЫЙ Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх . уровень знаний. Собеседование - уровень удовлетворительный.</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень по собеседованию – высокий.</p>

		<p>1. Навыками общения с различным контингентом.</p> <p>2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.</p> <p>3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.</p>			
ОК - 8	<p>готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</p>	<p>знать</p> <p>1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.</p> <p>2. индивидуальные особенности своего организма.</p> <p>3. средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p>уметь</p> <p>1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.</p> <p>2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p>	<p>Лекционные занятия и самостоятельная работа</p>	<p>Зачет</p>	<p>ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>

		<p>3. применять способы самоконтроля владеть</p> <p>1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. 2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования 3 навыками самоконтроля.</p>			
ОК-9	<p>способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p>	<p>Знать:</p> <p>1. Приемы первой медицинской помощи. 2. Правила оказания первой помощи 3. Единую государственную систему предупреждения и ликвидации ЧС. Уметь:</p> <p>1. Применять приемы первой медицинской помощи, 2. Обеспечивать проведение занятий без травм 3. Оказывать первую помощь. Владеть:</p> <p>1. Навыками организации</p>	<p>Лекционные занятия и самостоятельная работа</p>	<p>Зачет</p>	<p>ПОРОГОВЫЙ: Знает приемы и правила оказания первой медицинской помощи. ПОВЫШЕННЫЙ: Владеет навыками оказания первой медицинской помощи, навыками организации безопасного обучения учащихся</p>

		профилактических мероприятий по обеспечению безопасности учащихся; 2. Навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях.			
--	--	---	--	--	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	семестр
			3
1		2	3
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		4	4
В том числе:			
Лекции (Л)		4	4
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа студента (всего)		320	320
В том числе рефераты (для спец.мед групп)			-
<i>СРС в семестре:</i>		320	320
Курсовая работа	КП		
	КР		
Другие виды СРС:			
Работа при подготовке рефератов (презентаций)		68	68
Выполнение тестов		64	64
Выполнение индивидуальных домашних заданий		90	90
Работа при подготовке к зачету		98	98
<i>СРС в период сессии</i>			
Подготовка к зачету			
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	4	4
ИТОГО: Общая трудоемкость	Часов	328	328

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий: ЭИОС: Moodle, электронная почта университета; платформы (инструменты) для онлайн встреч: Zoom, Microsoft Teams; мессенджеры и социальные сети: Viber, WhatsApp, VK.

2. Содержание дисциплины.

2.1. Содержание разделов дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
2	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Исторический аспект о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП.
	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.

2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	
2	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов						
2	1.1.	Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.		–	–	20	20	
2	1.2.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.	1	–	–	16	17	
2	1.3.	Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.	1	–	–	16	17	
2	1.4.	Место ППФП в системе физического воспитания студентов.		–	–	18	18	
2	1.5.	Основные факторы, определяющие содержание ППФП.		–	–	18	18	
2	1.6.	Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.		–	–	18	18	
2	1.7.	Методика подбора средств ППФП студентов.		–	–	20	20	
2	1.8.	Организация и формы ППФП в вузе.		–	–	18	18	
2	1.9.	Система контроля ППФП.		–	–	18	18	
2	1	Раздел дисциплины № 1	2	–	–	160	162	
2	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом						
2	2.1.	Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	1	–	–	23	24	
2	2.2.	Виды диагностики, их цели и задачи.		–	–	27	27	
2	2.3.	Врачебный контроль, его содержание и периодичность.		–	–	30	30	
2	2.4.	Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.		–	–	30	30	

2	2.5.	Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.	1	–	–	25	26
2	2.6.	Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.		–	–	27	27
2	2	<i>Раздел дисциплины № 2</i>	2	–	–	160	162
Зачет							4
Итого:			4			320	328

2.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен

2.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины .	Виды СРС		Всего часов
			4	5	
1	2	3	4	5	
2	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Работа при подготовке рефератов (презентаций)	36	
			Выполнение тестов	34	
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	44	
			Работа при подготовке к зачету	46	
2			<i>Раздел дисциплины № 1</i>	160	
2	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Работа при подготовке рефератов (презентаций)	32	
			Выполнение тестов	30	
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	46	
			Работа при подготовке к зачету	52	
2			<i>Раздел дисциплины № 2</i>	160	
2			ИТОГО в семестре	320	

3.2. График работы студента.

3.3 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»

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

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 физическоего воспитания.
31. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
32. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
33. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
34. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
35. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
36. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
37. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
38. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
39. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
40. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
41. Влияние образа жизни на здоровье человека.
42. Ценности ЗОЖ.
43. Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
44. Модели ЗОЖ.
45. Общие принципы ЗОЖ.
46. Здоровьесберегающая и здоровьескрепляющая среда университета.
47. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
48. Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
49. Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.
50. Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
51. Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
52. Формирование установки на ЗОЖ.
53. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
54. Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
55. Технологии ЗОЖ и их классификация.
56. Здоровьесберегающие, здоровьескрепляющие, здоровьесохраняющие технологии.
57. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
58. Формирование стиля ЗОЖ.
59. Питание и здоровье.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (см. ФОС).

4.1. Рейтинговая оценка знаний обучающихся по дисциплине не применяется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Используется при изучении разделов	Курс	Количество экземпляров	
	2	3	4			В библиотеке	На кафедре
	2	3	4	5	6	7	8
1	Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - Москва :КноРус, 2018. - 312 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 294-297. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос.гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена"; [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/917866/view (дата обращения: 23.08.2020)			1-2	3	ЭБС	
2	Физическая культура [Текст]: [учебник] / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва :КноРус, 2018. - 424 с. - (Бакалавриат). - Рек. РГПУ им. А. И. Герцена; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения: 23.08.2020)			1-2	3	ЭБС	
3	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: 23.08.2020)			1-2	3	ЭБС	

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Используется при изучении разделов	Курс	Количество экземпляров	
	1	2	3			4	5
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Бутин, И. М. Лыжный спорт [Текст] : учебник / И. М. Бутин. - М. : Владос-Пресс, 2003. - 192 с. : ил. - Доп. Мин. образования РФ			1-2	3	13	
2	Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / Э. Н. Вайнер. - Москва : КноРус, 2018. - 346 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-346. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос.гос. пед. ун-том им. А. И. Герцена". – ФГОС; [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.book.ru/book/921167 (дата обращения: 23.08.2020)			1-2	3	ЭБС	
3	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	3	13	
4	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			31	3	13	
5	Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Б. Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)			1	3	13	
6	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			1-2	3	13	
7	Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] : учебник / М.Н.Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2004. - 160с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО.			1-2	3	13	
8	Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 2009. - 432 с. : ил. - Библиогр.: с. 381-387. - Рек. УМО			1-2	3	13	

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: 23.08.2020).
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> свободный (дата обращения: 23.08.2020).
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru> свободный (дата обращения: 23.08.2020).
4. 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: 23.08.2020).
5. 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: 23.08.2020).

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

1. Лечебная физкультура [Электронный ресурс]: медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный (дата обращения: 23.08.2020).
2. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс]: Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 23.08.2020).
3. Спортивная Россия [Электронный ресурс]: отраслевой агрегатор. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный (дата обращения: 23.08.2020).

5.5. Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2020)
2. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2020)
3. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2020)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения лекций (видеопроектор, экран настенный по необходимости). Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MSOffice: Word, Excel, PowerPoint и др.

6.3. Требования к специализированному оборудованию: отсутствует.

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса: отсутствуют.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Индивидуальные задания используются для рекомендаций по подготовке к сдаче норм ГТО, и контрольных нормативов по физической подготовленности. Контрольные письменные задания даются в случае наличия специальной медицинской группы Б, досрочной сдачи зачета или в случае болезни, освобожденным от практических занятий. Индивидуальные задания даются студентам, имеющим свободный график посещения.
Реферат.	<i>Реферат:</i> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному

	вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям(см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике . Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. При сдаче контрольных нормативов , желательно дополнительно заниматься самостоятельно.

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

-чтение лекций с использование слайд-презентаций

-возможность консультирования обучающихся преподавателями в любое время и в любой точке пространства посредством электронной почты

10. «Требования к программному обеспечению учебного процесса»

Стандартный набор ПО (в компьютерных классах):

Название ПО	№ лицензии
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-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

Стандартный набор ПО (для кафедральных ноутбуков):

Название ПО	№ лицензии
Операционная система Windows ¹	
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-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

¹ Информация об операционной системе Windows, установленной на кафедральных ноутбуках, размещена на лицензионных наклейках на ноутбуках. При необходимости, можно обратиться за консультацией к начальнику отдела программно-технического обеспечения Солдатову Г. и/ или начальнику УИУ Захаркину И.А.

Дополнительная информация:

Информация о дополнительном ПО, включаемая в п.10 РПД, должна быть подтверждена документами (договорами о закупке ПО, счетами на оплату, договорами о безвозмездном предоставлении ПО или иными документами), находящимися на выпускающих кафедрах/ факультетах/ институтах. Включение в РПД не подтверждаемых документально сведений об используемом ПО запрещено.

Приложение 1

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура»

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для промежуточного контроля успеваемости

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	ОК-5, ОК-8, ОК-9	Зачет
2.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-5	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	Знать	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК-5 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК-5 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК-5 33
		Уметь	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК-5 У1
2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК-5 У2		

		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК-5 У3
		Владеть	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	ОК-5 В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	ОК-5 В2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	ОК-5 В3
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	знать	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	ОК-8 З1
		2. индивидуальные особенности своего организма.	ОК-8 З2
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК-8 З3
		уметь	
		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	ОК-8 У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	ОК-8 У2
		3. применять способы самоконтроля	ОК-8 У3
		владеть	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	ОК-8 В1
		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	ОК-8 В2
		3 навыками самоконтроля.	ОК-8 В3
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	знать	
		1. Приемы первой медицинской помощи.	ОК-9 З1
		2. Правила оказания первой помощи	ОК-9 З2
		3. Единую государственную систему предупреждения и ликвидации ЧС.	ОК-9 З3
		уметь	
		1. Применять приемы первой медицинской помощи,	ОК-9 У1
		2. Обеспечивать проведение занятий без травм	ОК-9 У2
		3. Оказывать первую помощь.	ОК-9 У3
		владеть	

		1. Навыками организации профилактических мероприятий по обеспечению безопасности учащихся;	ОК-9 В1
		2. Навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях.	ОК-9 В2

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Социально-биологические основы физической культуры.	ОК-9 З1
2	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.	ОК-9 З3
3	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кровеносной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.	ОК-9 З1
4	Основы здорового образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	ОК-9 З1, ОК-9 З3, ОК-9 У1, ОК-9 У2 ОК-9 В1
5	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	ОК-9 В3, ОК-9 З3, ОК-9 У1, ОК-9 В1
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	ОК-9 З1, ОК-9 У1, ОК-9 В1
7	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	ОК-9 З1, ОК-9 У2, ОК-9 В3
8	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	ОК-8З2, ОК-8У2, ОК-8В3
9	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК-5 З3, ОК-8 У3, ОК-8В1
10	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	ОК-8З3, ОК-8У2, ОК-8В3
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура для работников интеллектуального труда.	ОК-5 З1, ОК-5 З3 ОК-8У1, ОК-8У2 ОК-8В3, ОК-5 В2
12	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	ОК-8З3, ОК-8У2, ОК-8В1

13	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	ОК-833, ОК-8У2, ОК-8В1
14	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	ОК-832, ОК-8У2, ОК-8В1
15	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	ОК-832, ОК-8У2, ОК-8В1
16	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК-9 33, ОК-9 У3, ОК-9 В1
17	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	ОК-9 33, ОК-9 У3, ОК-9 В1
18	Игровые виды спорта, основы техники(баскетбол, волейбол, футбол)	ОК-9 31, ОК-9 32 ОК-9 У1, ОК-9 У2, ОК-9 В1
19	Индивидуальные программы физического совершенствования	ОК-831, ОК-8У1, ОК-8В2
20	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	ОК-833, ОК-8У1, ОК-8В3
21	Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.	ОК-5 31, ОК-5 У1, ОК-5 В2
22	Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП.	ОК-5 32, ОК-5 У2, ОК-5 В1
23	Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	ОК-5 33, ОК-5 У3, ОК-5 В3
24	Виды диагностики, их цели и задачи.	ОК-5 32, ОК-5 У2, ОК-5 В1
25	Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.	ОК-5 32, ОК-5 У2, ОК-5 В1
26	Самоконтроль, его цель и задачи.	ОК-5 31, ОК-5 У1, ОК-5 В2

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете 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 «Прикладная физическая культура» (Таблица 2.5. Карта компетенций рабочей программы дисциплины).

«Зачтено» – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с

ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

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

«Зачтено» - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«Не зачтено» - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:
Директор института психологии,
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова

«31» августа 2020 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины
«Прикладная физическая культура»

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
Начальное образование

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

Дисциплина «Прикладная физическая культура» (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту) относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 (Б1.В.ДВ).

Дисциплина изучается на 3 курсе (летняя сессия).

3. Трудоемкость дисциплины: 0 зачетных единиц, 328 академических часов.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ п/п	Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1	ОК-5	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	1. Особенности командных видов спорта (игровые) 2. Законы развития межличностных отношений в команде. 3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	1. Выполнять работу в команде с однокурсниками. 2. Проявлять уважение и доверие в коллективе. 3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	1. Навыками общения с различным контингентом. 2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. 3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.
2	ОК - 8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре. 2. индивидуальные особенности своего организма. 3. средства и методы развития основных физических качеств.	1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения. 2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. 3. применять способы самоконтроля	1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. 2. теоретическими знаниями для физического самосовершенствования 3. навыками самоконтроля.
3	ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	1. Приемы первой медицинской помощи. 2. Правила оказания первой помощи 3. Единую государственную систему предупреждения и ликвидации ЧС.	1. Применять приемы первой медицинской помощи, 2. Обеспечивать проведение занятий без травм 3. Оказывать первую помощь.	1. Навыками организации профилактических мероприятий по обеспечению безопасности учащихся; 2. Навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях.

5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

Зачет (3 курс, летняя сессия).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.