

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 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки Культурологическое образование

Форма обучения заочная

Сроки освоения ОПОП нормативный срок освоения 4 года 6 месяцев

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, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико - практических знаний для самосовершенствования.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.

2.1. Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к вариативной части Блока 1 (дисциплина по выбору).

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

- Физическая культура (школьный курс)
- ОБЖ (школьный курс)

2.3. Перечень последующих 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.

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих 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
1	ПКВ-5	Способность владеть навыками научно-исследовательской работы, а также способность получать, принимать, анализировать теоретическую и эмпирическую информацию по тематике исследования, представлять результаты собственной научной деятельности	Структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности. Виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности. Этапы профессионального становления личности Этапы, механизмы и трудности социальной адаптации.	Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности. Самостоятельно оценивать необходимость и социальную, профессиональную 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.

2	ОК -8	Готовность 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.	<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>
3	ОК - 9	Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений 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				
ПКВ-5	Способность владеть навыками научно-исследовательской работы, а также способность получать, принимать, анализировать теоретическую и эмпирическую информацию по тематике исследования, представлять результаты собственной научной деятельности	Знать: структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности; виды самооценки, уровни притязаний, их влияние на результат образовательной, профессиональной деятельности; этапы профессионального становления личности этапы, механизмы и трудности социальной адаптации. Уметь: правильно выполнять физические упражнения; рассчитывать дозировку упражнения; уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств; применять различные способы самоконтроля . Владеть: навыками познавательной и учебной деятельности, навыками	Лекции Самостоятельная работа	Реферат Зачет	ПОРОГОВЫЙ Имеет начальные знания о структуре самосознания, о видах самооценки и об этапах профессионального становления личности. ПОВЫШЕННЫЙ Владеет навыками самоанализа социальной действительности с позиций профессиональных знаний. Способен к самооценке уровня самоорганизации и самообразования.

		разрешения проблем; навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания; формами и методами самообучения и самоконтроля.			
ОК - 8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знать: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; средства и методы развития основных физических качеств. Уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств; применять различные способы самоконтроля . Владеть: техникой выполнения упражнений на любые группы мышц; навыками самоконтроля физического состояния ; теоретическими знаниями для физического совершенствования.	Лекции Самостоятельная работа	Реферат Зачет	ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. ПОВЫШЕННЫЙ высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.
ОК - 9	Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях	Знать: основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма; технику выполнения прикладных упражнений по переносу	Лекции Самостоятельная работа	Реферат Зачет	ПОРОГОВЫЙ: Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках

	<p>чрезвычайных ситуаций</p>	<p>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;</p> <p>организовать время работы с наибольшей эффективностью.</p> <p>Уметь:</p> <p>концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации;</p> <p>правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма;</p> <p>организовать время работы с наибольшей эффективностью.</p> <p>Владеть:</p> <p>техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей;</p> <p>владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д; методиками саморегуляции.</p>			<p>саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ:</p> <p>Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказания психологической помощи пострадавшим, о транспортировки пострадавших в различных условиях.</p>
--	------------------------------	--	--	--	---

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	семестр	
			4	
1		2	3	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		4	4	
В том числе:				
Лекции (Л)		4	4	
Самостоятельная работа студента (всего)		320	320	
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	4	4	
ИТОГО: Общая трудоемкость	Часов	328	328	

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий (платформы Moodle, Zoom).

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
4	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.
4	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
			Л	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7
4	1	Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	4	160	164	Рефераты
	2	Физическая культура для работников интеллектуального труда.		160	160	
		Итого за семестр	4	320	324	

2.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен

2.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрена.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Виды СРС	Всего часов
				4 семестр
1	2	3	4	5
4	1	Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	Самоконтроль студента за своим физическим состоянием.	18
			Водные процедуры.	18
			Основы самомассажа.	18
			Утренняя гигиеническая гимнастика.	18
			Аутогенная тренировка.	18
			Психофизическая тренировка.	18
			Медитация.	18
			Релаксационные упражнения.	17
4	2	Физическая культура для работников интеллектуального труда.	Самоконтроль студента за своим физическим состоянием.	18
			Водные процедуры.	
			Основы самомассажа.	18
			Утренняя гигиеническая гимнастика.	18
			Аутогенная тренировка.	18
			Психофизическая тренировка.	18
			Медитация.	18
			Релаксационные упражнения.	18
Профилактика ОРЗ средствами физической культуры	17			

3.2. График работы студента

Не предусмотрен.

3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).

См. п.5.

3.3.1 Контрольные работы.

Не предусмотрены.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) (см. Фонд оценочных средств)**4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по учебной дисциплине (модулю).**

Не предусмотрена.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**5.1. 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 [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - Москва : КноРус, 2016. - 312 с. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/917866/view (дата обращения: 01.08.2020)	1	4	ЭБС	

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиот	На кафе

				еке	дре
1	2	3	4	5	6
1	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : [учебное пособие] / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=27159 1 (дата обращения: 09.06.2020).	1	4	ЭБС	
2	Козырева, О. В. Физическая реабилитация: Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] : словарь-справочник / О. В. Козырева, А. А. Иванов. – М. : Советский спорт, 2010. – 280 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=21044 1 (дата обращения: 09.06.2020).	1	4	ЭБС	
3	Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В. И. Виленского. - М. : Гардарики, 2001. - 447с.	1	4	6	
4	Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В.И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2005. - 448 с.	1	4	20	
5	Физическая культура [Электронный ресурс] : [учебник] / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения: 01.08.2020)	1	4	ЭБС	

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

- ✓ BOOK.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 30.05.2020).
- ✓ East View [Электронный ресурс]: [база данных]. – Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С.А. Есенина. – Режим доступа: <http://dlib.eastview.com> (дата обращения: 30.05.2020).
- ✓ eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>, свободный (дата обращения: 30.05.2020).
- ✓ 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: 30.05.2020).
- ✓ Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru> (дата обращения: 30.05.2020).

- ✓ Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс]: официальный сайт / Рос. гос. б-ка. – Москва: Рос. гос. б-ка, 2003. – Доступ к полным текстам их комплексного читального зала НБ РГУ имени С.А. Есенина. – Режим доступа: <https://dvs.rsl.ru> (дата обращения: 30.05.2020).

5.4. Перечень информационно – коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. GM3D.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html, свободный (дата обращения: 09.06.2020).

2. Medical-Enc.ru [Электронный ресурс]: медицинская энциклопедия. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/>, свободный (дата обращения: 09.06.2020).

3. Razym.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Режим доступа: <http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html>, свободный (дата обращения: 09.06.2020).

4. Альбукерк [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://albookerk.ru/>, свободный (дата обращения: 09.06.2020).

5. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс] // Самарский областной центр новых информационных технологий при аэрокосмическом университете (ЦНИТ СГАУ). – Режим доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/tema2/index.html, свободный (дата обращения: 13.06.2020).

6. Российский студенческий спортивный союз [Электронный ресурс]: общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 13.06.2020).

7. Спортивная Россия [Электронный ресурс]: отраслевой агрегатор. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный (дата обращения: 13.06.2020).

8. Электронно-библиотечная система информационных и образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.iqlib.ru/book/preview/A8A283D1C00744378E5D93810B766FF3>, свободный (дата обращения: 13.06.2020).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, раздевалки, душевые комнаты. Учебная аудитория для проведения теоретических занятий.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:

В учебной аудитории: компьютер, где должны быть установлены средства MS Office 2010 (Word, PowerPoint), Adobe Reader, любой медиа плеер.

6.3. Требования к специализированному оборудованию.

Не предусмотрены.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Заполнение данного раздела для ФГОС ВО не предусмотрено.

8. 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; пометать 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. Обратит 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	Тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферата: 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.
Подготовка к зачету	Для подготовки к зачету нужно иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.

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

- 1. Использование слайд-презентаций при проведении лекционных занятий.*
- 2. Использование видео- и аудио- материалов при проведении лекционных занятий (через Интернет).*
- 3. Консультирование посредством электронной почты.*

10. Требования к программному обеспечению учебного процесса.

Стандартный набор ПО (в компьютерных классах):

Название ПО	№ лицензии
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2020 от 02.10.2020
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

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).

11. Иные сведения.

Нет.

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.	Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	ПКВ 5, ОК 8, ОК 9	Зачет

2.	Физическая культура для работников интеллектуального труда.	ПКВ 5, ОК 8, ОК 9	Зачет
----	---	-------------------	-------

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс ком.	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ПКВ 5	Способность владеть навыками научно-исследовательской работы, а также способность получать, принимать, анализировать теоретическую и эмпирическую информацию по тематике исследования, представлять результаты собственной научной деятельности	знать	
		1. Структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности.	ПКВ5 31
		2. Виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности.	ПКВ5 32
		3. Этапы профессионального становления личности	ПКВ5 33
		уметь	
		1. Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности.	ПКВ5 У1
		2. Самостоятельно оценивать необходимость и социальной, профессиональной адаптации. Осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа.	ПКВ5 У2
		3. Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности.	ПКВ5 У3
		владеть	
		1. Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем.	ПКВ5 В1
2. Навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания.	ПКВ5 В2		
3. Формами и методами самообучения и самоконтроля	ПКВ5 В3		
ОК 8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий	знать	
		1. Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	ОК831

	полноценную деятельность	2. Индивидуальные особенности своего организма.	OK832
		3. Средства и методы развития основных физических качеств.	OK833
		уметь	
		1. Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	OK8У1
		2. Составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK8У2
		3. Уметь применять различные способы самоконтроля	OK8У3
		владеть	
		1. Техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK8В1
		2 Теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK8В2
		3 Навыками самоконтроля.	OK8В3
OK-9	Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	знать	
		1. Основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.	OK931
		2. Технику выполнения прикладных упражнений	OK932
		3. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	OK933
		уметь	
		1. Сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	OK9У1
		2. Правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма	OK9У2
		3. Организовать время работы с наибольшей эффективностью	OK9У3
		владеть	
		1. Техникой выполнения упражнений в	OK9В1

		парах, для прикладных целей	
		2. Навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	ОК9В2
		3. Владеть методиками саморегуляции.	ОК9В3

**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.	OK9 31
2	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.	OK931
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.	OK931,У2, У3
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK833,У1, У2, В1,В2 ПКВ5 33
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	ПКВ5 В3 OK831,32,У3,В3, OK9У2
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	ПКВ5 31,32,33,У1,В1,В2,В3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	ПКВ5 У1,У2,У3, В3 OK831,У3, В3
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK831, У2, В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK833, У1, У2,У3,В1,В2
10	Оздоровительная аэробика. Теория и методика.	OK831, У1,У2,В2
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	OK932, У1, В1
12	Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK831, У2, В3 OK733,У3
13	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK833, У2, В1

14	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	OK833, У2, В1,В2
15	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK832, У2, В1
16	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.	OK832, У2, В1
17	Дыхательная гимнастика, ее использование.	OK931, У2 OK8В2,В3
18	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK931, У2 OK8У1,В1
19	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK931,В3 ПКВ5 В3 OK8В3
20	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK832, У1, В1,В2
21	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK932, У3, В1
22	Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол, футбол)	OK8 В2,В3,33,31
23	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK831, 32,У1, У2 ПКВ5 В3
24	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	OK8 В2,В3,33,31
25	Подготовка к сдаче норм ГТО.	OK833, OK8У2, OK8В1

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты ответов обучающихся на зачете оцениваются по шкале «зачтено» – «не зачтено». В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Прикладная физическая культура» (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

«Зачтено» – оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания основного материала.

«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 задания.

**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.

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

«Прикладная физическая культура»

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)

Культурологическое образование

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

заочная

Рязань 2020

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

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

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.

2.1. Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к вариативной части Блока 1 (дисциплина по выбору).

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

Физическая культура (школьный курс)

ОБЖ (школьный курс)

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

- Безопасность жизнедеятельности

3. Трудоемкость дисциплины: 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)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
1	ПКВ-5	Способность владеть навыками научно-исследовательской работы, а также способность получать, принимать, анализировать теоретическую и эмпирическую информацию по тематике исследования, представлять результаты собственной научной деятельности	Структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности. Виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности. Этапы профессионального становления личности 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.

2	ОК -8	Готовность 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.	<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 ,</p> <p>теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p>
3	ОК - 9	Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений 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>

5 Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения
Зачет, 2 курс летняя сессия.

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий (платформы Moodle, Zoom).