

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

Утверждаю:  
Директор института иностранных языков



Е.Л. Марьяновская  
«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) Иностранный язык (Английский язык)

Форма обучения – очно-заочная

Сроки освоения ОПОП – нормативный (4,5 года)

Институт иностранных языков

Кафедра: физического воспитания

Рязань, 2020

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1.** Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к модулю здоровья и безопасности жизнедеятельности обязательной части Блока 1 (Б 1.О.03.05).

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

- Физическая культура

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

нет.

## 2.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных (УК) компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
	1	2	3	4	5
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК -7.2 Самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья, средствами и методами воспитания прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных профессиональных действий	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре	использовать вид спорта или систему физических упражнений для профессионально-личностного развития, психофизического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, развития прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного выполнения определенных профессиональных действий

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	семестр	
		1	2
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)(всего)	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
В том числе:			
Лекции (Л)	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)</b>			
Лабораторные работы (ЛР)			
Иные виды занятий			
<b>2. Самостоятельная работа студента (всего)</b>			<b>324</b>
3. Курсовая работа (при наличии)	КП		
	КР		
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет (З)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>экзамен (Э)</b>	-	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	<b>328</b>	<b>328</b>
	<b>зач. ед.</b>		-

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий (ЭИОС вуза, Zoom, Skype).

### 1. 2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
2	1	Тема № 1 Оздоровительная физическая культура для профилактики	Оздоровительная физическая культура и ее формы. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения

		умственного переутомления.	для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.
2	1	Тема 2 Физическая культура для работников интеллектуального труда.	Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры.

2.2. Перечень лабораторных работ, примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 324 часа.

Видами СРС являются:

- изучение и конспектирование литературы по дисциплине;
- подготовка к устному отчету по реферату;
- освоение практических навыков самоконтроля;
- освоение методики применения различных средств физической культуры;
- подготовка к сдаче контрольных нормативов.

*При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации:*

1. Плаксина, О.А. Педагогика здоровья: программа курса и методические рекомендации / О.А. Плаксина. – РГУ: Рязань, 2007. – 51 с

2. Киреев, С.В. Лечебная физкультура в системе физической подготовки студентов специальных медицинских групп: метод. реком. / С.В. Киреев. – РГУ: Рязань. – 2002. – 90 с

3. Михайлов, Д.Д. Физическая подготовка баскетболиста в ВУЗе: метод реком. / Д.Д. Михайлов. – РГУ: Рязань. – 2005. – 24 с.

4. Митрейкин, В.Г. Планирование, организация и контроль подготовительной части занятия по физическому воспитанию / В.Г. Митрейкин. – 2005. – 24 с.

5. Сусорова, М.В. Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре: методические рекомендации / М.В. Сусорова. – РГУ: Рязань. 2009. – 13 с.

6. Орлова, Л.Т. Занятия оздоровительной направленности на тренажерах со студентами подготовительной группы: метод. рекомендации / Л.Т. Орлова. – РГУ: Рязань. 2010. – 20 с.

### *Электронный ресурс:*

1. Михайлов Д.Д. Силовая подготовка баскетболистов / Режим доступа: <http://www.rsu.edu.ru/wordpress/wp-content/uploads/2011>
2. Киреев С.В. Методика воспитания физических качеств / Режим доступа: <http://www.rsu.edu.ru/wordpress/wp-content/uploads/2011>
3. Сусорова М.В. Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» / Режим доступа: <http://www.rsu.edu.ru/wordpress/wp-content/uploads/2011>

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ** *(см. Фонд оценочных средств)*

#### **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **5.1. Основная литература**

<b>№ п/п</b>	<b>Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год</b>
1	2
1	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс]: / А.Б. Муллер [и др.]. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). <a href="https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7">https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7</a> (дата обращения: 26.04.2019)
2	Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> (дата обращения: 20.06.2019)

##### **5.2. Дополнительная литература**

<b>№ п/п</b>	<b>Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год</b>
1	2
1	Бутин, И.М. Лыжный спорт [Текст]: учебник / И.М. Бутин. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 192 с. : ил. - Доп. Мин. образования РФ
2	Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479</a> (дата обращения: 20.02.2019)
3	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.]
4	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a> (дата обращения: )

	20.02.2019)
5	Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Еремушкин. - М.: Спорт, 2016. - 184 с.: ил., табл. - Библиогр.: с. 134-135. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> (дата обращения: 20.02.2019).
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. - [есть и др. изд.]
7	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.]
8	Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. В.В. Рыщарева; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479</a> (дата обращения: 20.02.2019)

### 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: 15.04.19).
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.19).
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.19).
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: 15.04.19).
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](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.19).
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: 15.04.19).
7. Юрайт [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.19)

### 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»:

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.19).

2. КиберЛенинка. [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.19).
3. Prezentacya.ru/. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://prezentacya.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.19).
4. Российский образовательный портал. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.19).
5. Оздоровительная физкультура. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/379861/ozdorovitel'naya-fizkultura-metodologicheskie-osnovyi-i-programmy>, свободный (дата обращения: 15.04.19).

### 5.5. Периодические издания:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2019)
2. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2019)
3. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2019)

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает: спортивный зал площадью 280 кв.м. (ФОК-2); тренажерный залом 80 кв.м.; лыжная база на 350 пар лыж; раздевалки площадью 70 кв.м.; две душевые комнаты; учебная аудитория для проведения теоретических занятий; 2 компьютера с выходом в интернет.

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.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять



	<p>рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам. ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД, физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.</p>
Реферат	<p>Реферат: 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	<p>Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, собеседования по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.</p>

## 8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

Набор ПО	№ лицензии
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2019-0142 от 30/03/2019г
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений	свободно распространяемое ПО

FastStoneImageViewer	
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC media player	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО

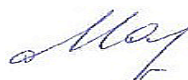
## **9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ**

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»**

Утверждаю:  
Директор института иностранных языков



Е.Л. Марьяновская  
«31» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«Прикладная физическая культура»**

Направление подготовки  
44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Направленность (профиль)  
«Иностранный язык (Английский язык)»

Квалификация  
бакалавриат

Форма обучения  
очно-заочная

Рязань, 2020

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 1 курсе (1 семестр).

## **3. Трудоемкость дисциплины: 328 академических часов.**

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных (УК) компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
	1	2	3	4	5
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК -7.2 Самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья, средствами и методами воспитания прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных профессиональных действий	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре	использовать вид спорта или систему физических упражнений для профессионально-личностного развития, психофизического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, развития прикладных физических и психофизических качеств, необходимых для успешного выполнения определенных профессиональных действий

## **5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения**

Зачет (1 семестр)

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.