

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

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин


«30» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНЫЕ
ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ) 1

Уровень основной профессиональной образовательной программы:
бакалавриат

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: очная

Срок освоения ОПОП: нормативный – 4 года

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: Теории и методики физического воспитания и спортивных
дисциплин

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» являются развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть устойчивым на рынке труда.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

2.1. Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» Б1.О.03.05 относится к Модулю здоровья и безопасности жизнедеятельности Б1.О.03 обязательной части Блока 1..

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины и модули:

История физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт

Анатомия

Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем

Основы здорового образа жизни

Подвижные игры

Баскетбол

Футбол

Спортивные сооружения

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:

- Преддипломная практика

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК), общепрофессиональных и профессиональных (ПК) 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 |
| 1. | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2. Самостоятельно выбирает 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. | 1. методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий 2. значение и место спортивных дисциплин в системе физического воспитания 3. физиологические и психологические основы физической культуры и видов спорта | 1. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую 2. планировать и проводить основные виды занятий по физической культуре 3. оценивания физического и функционального состояния | 1. организационными приемами работы с занимающимися 2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию 3. технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств |
| 2. | ПК-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса | ПК-3.2. Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения | 1. основы техники спортивных и прикладных физических упражнений 2. основы организации учебно-воспитательного процесса 3. закономерности формирования двигательных навыков | 1. определять причины ошибок и находить пути их устранения 2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма 3. организовать работу по физической культуре | 1. методикой обучения физическим упражнениям 2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения 3. средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения |

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | | Всего | Семестры | | | | |
|--|----------------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | № 3 | № 4 | № 5 | № 6 | № 8 |
| | | | часов | часов | часов | часов | часов |
| Контактная работа с обучающимися с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | | 172 | 52 | 36 | 30 | 30 | 24 |
| В том числе: | | | | | | | |
| Лекции (Л) | | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ), семинары (С) | | 148 | 52 | 36 | 30 | 30 | |
| Лабораторные работы (ЛР) | | 24 | | | | | 24 |
| Иные виды занятий | | | | | | | |
| Самостоятельная работа студента (всего) | | 156 | 52 | 36 | 30 | 10 | 28 |
| Курсовой проект | КП | | | | | | |
| | КР | | | | | | |
| Вид промежуточной | зачет | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Зачет с оценкой (ЗО) | | 30 | | | | |
| ИТОГО: общая | часов | 328 | 104 | 72 | 60 | 40 | 52 |
| | зач. ед. | - | - | - | - | - | - |

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

| № семестра | № раздела | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела в дидактических единицах |
|------------|-----------|---------------------------------------|---|
| 3 | 1 | Гимнастика | Гимнастика как основа физического воспитания. как спортивно-педагогическая дисциплина. Основы прикладной гимнастики и оздоровительной гимнастики. Основы обучения базовым гимнастическим элементам. Основы строевых, общеразвивающих, вольных и прикладных упражнений |
| 3 | 2 | Плавание (прикладное) | Организация занятий оздоровительным и прикладным плаванием. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Правила техники безопасности при обучении плаванию. Основные средства обучения плаванию и их характеристика. Закономерности формирования двигательного навыка в плавании. Методы обучения плаванию Методическая последовательность изучения упражнений в плавании. Анализ техники и методика обучения плаванию способом «дельфин». Техника стартов и поворотов при плавании способом «дельфин». |
| 4 | 3 | Гимнастика | Основы обучения общеразвивающим упражнениям. Строевые, общеразвивающие на 8 счетов, на гимнастической стенке и на скамейке, акробатические упражнения. Основы гимнастической терминологии, висы и упоры. Общеразвивающие упражнения в парах, с гимнастической палкой. |
| 4 | 4 | Плавание (прикладное) | Анализ техники и методика обучения плаванию способом на боку. Техника различных видов ныряния и методика обучения им. Приемы транспортировки пострадавшего и освобождения от захватов утопающего. Поведение в трудных ситуациях связанные с водой, спасение тонущих и помощь пловцам, которые устали, преодоление водных преград. |
| 5 | 5 | Отечественные виды единоборств | Виды единоборств. История отечественных единоборств. Виды единоборств СССР и РФ. Развитие отечественных единоборств. Техника выполнения двигательных действий в единоборствах. |

| | | | |
|---|---|---------------------------------------|--|
| | | | <p>Методика обучения двигательных действий в единоборствах.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Организация и проведение соревнований по единоборствам</p> |
| 6 | 6 | Легкая атлетика (беговые виды) | <p>Характеристика циклических видов легкой атлетики.</p> <p>Правила проведения соревнований по беговым видам легкой атлетики.</p> <p>Оборудование мест занятий беговыми видами легкой атлетики.</p> <p>Основы техники спортивной ходьбы.</p> <p>Основы техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Основы техники бега на средние дистанции.</p> <p>Основы техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Основы техники бега с препятствиями (стипль-чез).</p> <p>Основы методики обучения спортивной ходьбе.</p> <p>Основы методики обучения бегу на короткие дистанции.</p> |
| 8 | 7 | Фитнес и его разновидности | <p>Классификация программ в фитнесе.</p> <p>Изучение техники танцевальных движений.</p> <p>Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц в положении лежа.</p> <p>Питание во время занятий фитнесом.</p> <p>Совершенствование техники танцевальных движений.</p> <p>Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц в положении стоя.</p> <p>Формы проведения занятий фитнесом.</p> <p>Изучение техники новых танцевальных движений.</p> <p>Использование отягощений во время занятий.</p> <p>Тестирование в фитнесе. Совершенствование техники новых танцевальных движений. Использование отягощений во время занятий</p> |

2.2. Перечень лабораторных работ (при наличии), примерная тематика курсовых работ (при наличии)

Лабораторные работы - не предусмотрены

Курсовые работы – не предусмотрены

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 156 часов. Видами СРС являются:

Подготовка к практическим занятиям

Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы

Работа со справочными материалами

Выполнение индивидуальных домашних заданий

Подготовка к сдаче технических нормативов

Подготовка к зачету

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине (при необходимости)

Рейтинговая система не предусмотрена

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

| № п/п | Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год |
|-------|---|
| 1 | 2 |
| 1 | Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания: учебник / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. - 320 с. |
| 2 | Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (есть и пред. изд.) |
| 3 | Теория и методика гимнастики: учебник / под ред. М.Л. Журавина. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 496 с |
| 4 | Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики: учебник. - М.: Академия, 2013. - 464с. |
| 5 | Везюлин Ф. САМБО: Учебно-методическое пособие. — М.: Владимир, 2003. |
| 6 | Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. То же [Электронный ресурс]. - URL: М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (05.05.2019). |

5.2. Дополнительная литература

| № п/п | Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год |
|-------|--|
| 1 | 2 |
| 1 | Волостных В.В. Спорт XXI века: универсальные единоборства: технико-тактические действия в партере на примере боевого самбо: учебное пособие. - М.: МЭИ, 2010. - 184 с. |
| 2 | Авдеев А.В. Аппаратный. - И., Академический: АНО; Академический; АНО, 2011. - 349 с. |
| 3 | Линд В. Энциклопедия боевых искусств. - М.: Астрель, 2007. - 927 с. |
| 4 | Петрыгин С.Б. Формирование нравственно-волевых качеств подростков в процессе занятий восточными единоборствами : монография. - Рязань: РГУ, 2011. - 120 с. |
| 5 | Рудман Д.Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов. - М. : Детская литература, 2007. - 173 с. |
| 6 | Федоткин С.Н. Это самбо: практический курс самообороны. - М. : Эксмо, 2009. - 208 с. |
| 7 | Лисицкая, Т. Аэробика: теория и методика. Т. 1. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с. |
| 8 | Лисицкая, Т. Аэробика: частные методики. Т. 2. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с. |
| 9 | Аэробика. Теория и методика проведения занятий/ под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков.- М.: Спорт АкадемПресс, 2002. |
| 10 | Щанкина, В.В. Новые физкультурно-спортивные виды. Шейпинг. Учебное пособие под грифом УМО. - Рязань: РГУ – 2006. |
| 11 | Шэнфилд, Б. Аэробика для верхней части фигуры: программа физических упражнений для формирования идеальной формы рук, плеч, спины и груди. - М.: Эксмо, 2004. - 208 с. |
| 12 | Аэробика для брюшного пресса: эффективная программа для мужчин и женщин./ Дарден, Э. - М.: Эксмо; В. Секачев, 2005. - 272 с. |
| 13 | Ким Н.К. Фитнес: учебник / Н. Ким, М. Дьяконов. - М. : Советский спорт, 2006. - 454 с. |
| 14 | Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе : [монография]. - М. : Советский спорт, 2009. - 192 с. |
| 15 | Петрова, Н.Л. Плавание: Начальное обучение с видеокурсом / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М. : Человек, 2013. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906131-07-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298253 (05.05.2016) |
| 16 | Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие.- М. : Владос, 2004. - 367 с. |
| 17 | Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - 400 с. |
| 18 | Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 432 с. |

| | |
|----|--|
| 19 | Хазов А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2006. - 124 с. |
| 20 | Лисицкая, Т. Аэробика: теория и методика. Т. 1. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с. |
| 21 | Доценко О.П., Кутовая А.С., Методические рекомендации по изучению основ музыкальной грамоты и связи упражнений с музыкой - Рязань: РГПУ, 1987 |
| 22 | Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - М.: Академия, 2009. - 464 с. |
| | Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2012. - Т. 1. А - Н. - 707 с. : ил. - ISBN 978-5- 904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298244 (04.05.2019). |
| 24 | Питание легкоатлета: Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Человек, 2012. - 64 с. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-48-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298254 (04.05.2019). |
| 25 | Томпсон, П. Введение в теорию тренировок: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / П. Томпсон ; Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития ИААФ. - М. : Человек, 2013. - 191 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-18-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298255 (04.05.2019). |

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. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.coni> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007

- гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа:
<http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: 15.04.2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
 5. 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: 15.04.2018).
 6. 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: 15.04.2018).
 7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
 9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
 10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacya.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, экран настенный, ноутбук; бассейн, зал единоборств, гимнастический зал, стадион, легкоатлетический манеж для проведения практических занятий, стандартно оборудованные раздевалки, специальное оборудование.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебных занятий | Организация деятельности студента |
|-----------------------------------|---|
| Лекция | Написание конспекта лекций: кратко, схематично фиксировать основные положения, выводы, обобщения; пометить важные мысли, выделять термины. Проверка терминов, понятий с помощью 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. Уделить внимание следующим понятиям: |
| Практические занятия | Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.). прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, выполнение практических заданий по подготовке к сдаче технических нормативов и др. |
| Контрольная работа/индивидуальные | Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных |

| | |
|------------------------------|---|
| задания | положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, написание конспекта части урока по заданию преподавателя. |
| Подготовка к экзамену | При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. |
| Сдача технических нормативов | Выполнение техники изученных видов спорта |

8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

| Название ПО | № лицензии |
|--|--------------------------------------|
| Набор ПО в компьютерных классах | |
| Операционная система WindowsPro | Договор №65/2019 от 02.10.2019 |
| Антивирус KasperskyEndpointSecurity | Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г. |
| Офисное приложение LibreOffice | свободно распространяемое ПО |
| Архиватор 7-zip | свободно распространяемое ПО |
| Браузер изображений FastStoneImageViewer | свободно распространяемое ПО |
| PDF ридерFoxitReader | свободно распространяемое ПО |
| Медиа проигрыватель VLC mediaplayer | свободно распространяемое ПО |
| Запись дисков ImageBurn | свободно распространяемое ПО |
| DJVU браузерDjVu Browser Plug-in | свободно распространяемое ПО |
| Набор ПО для кафедральных ноутбуков | |
| Антивирус KasperskyEndpointSecurity | Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г. |
| Офисное приложение LibreOffice | свободно распространяемое ПО |
| Архиватор 7-zip | свободно распространяемое ПО |
| Браузер изображений FastStoneImageViewer | свободно распространяемое ПО |
| PDF ридерFoxitReader | свободно распространяемое ПО |
| Медиа проигрыватель VLC mediaplayer | свободно распространяемое ПО |
| Запись дисков ImageBurn | свободно распространяемое ПО |
| DJVU браузерDjVu Browser 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.)

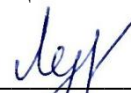
9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин



«30» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ) 1»**

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)

Физическая культура

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Рязань 2020

1. Цель освоения дисциплины:

Целями освоения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» являются развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть устойчивым на рынке труда.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» Б1.О.03.05 относится к Модулю здоровья и безопасности жизнедеятельности Б1.О.03 обязательной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 2,3,4 курсе (3,4,5,6,8 семестр).

3. Трудоемкость дисциплины: 328 академических часа.

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

УК7.2. – знать: методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий

значение и место спортивных дисциплин в системе физического воспитания

физиологические и психологические основы физической культуры и видов спорта,

уметь: организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую планировать и проводить основные виды занятий по физической культуре оценивания физическое и функциональное состояние,

владеть: организационными приемами работы с занимающимися анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию

технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств.

ПК-3.2 основы техники спортивных и прикладных физических упражнений

основы организации учебно-воспитательного процесса закономерности формирования двигательных навыков,

уметь: определять причины ошибок и находить пути их устранения обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма

организовать работу по физической культуре.

владеть: методикой обучения физическим упражнениям

методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения

средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения:

Зачет (3,4,5,6,8 семестр)

Зачет с оценкой (3 семестр)

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.