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

Утверждаю:
Декан факультета истории и международных отношений
(наименование института / факультета)

О.И. Амурская
(подпись) (И.О. Фамилия)

« 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: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки: История и Иностранный язык (Английский язык)

Форма обучения: очная

Сроки освоения ОПОП: 5 лет

Факультет
Кафедра: физического воспитания

Рязань, 2020

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

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 дисциплинаБ1.О.03.05 Прикладная физическая культура(элективные дисциплины по физической культуре и спорту) относится к обязательной части Блока 1, к модулю здоровья и безопасности жизнедеятельности Б1.0.03.

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:

Безопасность жизнедеятельности

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающих 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 – 7.1 Осуществлять выбор средств и методов контроля индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности	способы контроля, оценки, коррекции физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	осуществлять медико-биологический и психологопедагогический контроль состояния организма при проведении самостоятельных физкультурно-спортивных занятий;	средствами и методами контроля для диагностики индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности для успешного выполнения социально-профессиональных ролей и функций
		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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 328 ч.

Вид учебной работы		**Всего часов**	**семестр**					
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1		**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)(всего)		**328**		**64**	**68**	**64**	**68**	**64**
В том числе:								
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)		**164**		**32**	**34**	**32**	**34**	**32**
Лабораторные работы (ЛР)								
Самостоятельная работа студента (всего)		**164**		**32**	**34**	**32**	**34**	**32**
В том числе рефераты (для спец.мед групп)								
Вид промежуточной аттестации	**зачет (З)**	**З**		**З**	**З**	**З**	**З**	**З**
	экзамен (Э)	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
ИТОГО: Общая трудоемкость	**Часов**	**328**		**64**	**68**	**64**	**68**	**64**
	зач. ед.			**-**	**-**	**-**	**-**	**-**

2. Содержание учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

2.1.Содержание разделов учебной дисциплины

№ семестра	**№ раздела**	**Наименование раздела учебной дисциплины.**	**Содержание раздела в дидактических единицах**
1	2	3	4
		Практический раздел	
	1	ОФП	Совершенствование двигательных качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость). Методика обучения самостоятельных занятий.
2-6	1	Легкая атлетика	Подводящие и имитационные упражнения бегуна. Совершенствование техники: бега на короткие и длинные дистанции, старт, стартовый разбег, финиширование; техники прыжка в длину с места (отталкивание, фаза полета, фаза приземления). Подводящие и имитационные упражнения прыгуна. Подвижные и спортивные игры для развития

			физических качеств в подготовительной, основной, заключительной частях занятий. Развитие ОФП и СФП. Методика обучения самостоятельных занятий по легкой атлетике.
2,4,6	1	Лыжная подготовка	Построение с лыжами в шеренгу. Перенос лыж и палок. Совершенствование техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход (стартовый и дистанционные варианты); одновременный двухшажный ход; коньковый и полуконьковый ход. Развитие выносливости. Методика обучения самостоятельных занятий на лыжах.
2-6	1	Подвижные игры.	Спортивные игры *с* элементами: волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам. Подвижные игры (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста). Эстафеты: круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые
2-6	2	Плавание.	Подводящие и имитационные упражнения по технике плавания на суше, на воде. Совершенствование техники способов плавания: кроль на спине, кроль на груди, дельфин**,** брасс. Изучение и совершенствование техники стартов и поворотов**.** Развитие ОФП, СФП, ТТП
2-6	1	Баскетбол.	Совершенствование техники передвижений, остановок, ведения мяча, передач, обводок в баскетболе. Совершенствование техники бросков с различной дистанции. Обрабатывание технико-тактических действий: связок в защите, нападении, игровые комбинации. Командные и индивидуальные действия. Правила соревнований по баскетболу. Тренировочные игры. Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательным действиям. Развитие ОФП, СФП, ТТП
2-6	1	Волейбол	Совершенствование техники стоек и передвижений, передач, приемов, подач, атакующего удара. Совершенствование технико-тактических действий: игровые комбинации; упражнения в защите, нападении. Командные и индивидуальные действия. Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательным действиям. Правила соревнований по волейболу

			Упражнения по общей и специальной физической подготовке волейболиста.
2-6	1	Футбол.	Совершенствование техники: перемещений, ведения мяча, остановок, передач, ударов ногами и головой, финтов в футболе; действия вратаря. Обрабатывание технико-тактических действий: в защите, нападении, игровые комбинации. Правила соревнований по футболу. Тренировочные игры. Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательным действиям. Развитие ОФП, СФП, ТТП

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

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 164 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.

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

(*см. Фонд оценочных средств*)

4.1 Рейтинговая система для дисциплины не используется

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

5.1.Основная литература

№ п/п	**Автор(ы), наименование, место издания и издательство, год**
1.	Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - Москва: КноРус, 2016. - 312 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 294-297. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена"; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/917866/view (дата обращения: 23.04.2020)
2.	Физическая культура [Текст]: [учебник] / под ред. М.Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва: КноРус, 2016. - 424 с. - (Бакалавриат). - Рек. РГПУ им. А.И. Герцена; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения: 23.04.2020)

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	**Автор(ы), наименование, место издания и издательство, год**

1.	Бутин, И.М. Лыжный спорт [Текст]: учебник / И.М. Бутин. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 192 с. : ил. - Доп. Мин. образования РФ То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения: 23.04.2020)
2.	Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура [Текст]: учебник / Э. Н. Вайнер. - Москва: КноРус, 2016. - 346 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-346. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-том им. А. И. Герцена". – ФГОС; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.book.ru/book/921167 (дата обращения: 23.04.2020)
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 То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения: 23.04.2020)
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 То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения: 23.04.2020)
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). – [есть и др. изд.] То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения: 23.04.2020)

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: 15.04.2020).
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp, свободный (дата обращения: 15.04.2020
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: http://library.rsu.edu.ru, свободный (дата обращения: 15.04.2020).
4. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://dspace.rsu.edu.ru/ xmlui/handle/123456789/3 (дата обращения: 15.04.2020).
5. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2020).
6. Электронный каталог НБ РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающих в фонд НБ РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, [1990]. – Режим доступа: http://library.rsu.edu.ru/marc, свободный (дата обращения: 15.04.2020).
7. Юрайт [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru (дата обращения: 20.04.2020)

5.4. Перечень информационно-коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp, свободный (дата обращения: 15.04.2020).
2. КиберЛенинка. [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: http://cyberleninka. ru, свободный (дата обращения: 15.04.2020).
3. Prezentacya.ru/. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: http: //prezentacya.ru, свободный (дата обращения: 15.04.2020).
4. Российский образовательный портал. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: http : //www.school.edu.ru, свободный (дата обращения: 15.04.2020).
5. Оздоровительная физкультура. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: http://fb.ru/article/379861/ozdorovitelnaya-fizkultura-metodologicheskie-osnovyi-i-programmyi, свободный (дата обращения: 15.04.2020).

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 (МОДУЛЯ)

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций – видеопроектор, экран настенный. Два компьютерных класса.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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. 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 удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) и др.
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, решение расчетно-графических заданий, решений задач по алгоритму и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат/курсовая работа	*Реферат:* 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. Ознакомиться со структурой и

	оформлением реферата. *Курсовая работа:* изучение научной, учебной, нормативной и другой литературы. Отбор необходимого материала; формирование выводов и разработка конкретных рекомендаций по решению поставленной цели и задачи; проведение практических исследований по данной теме. Инструкция по выполнению требований к оформлению курсовой работы находится в методических материалах по дисциплине.
Практикум/лабораторная работа	Методические указания по выполнению лабораторных работ *(можно указать название брошюры и где находится)* и др.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
и др.	
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Набор ПО в компьютерных классах	
Название ПО	№ лицензии
Операционная система Windows Pro	договор №Tr000043844 от 22.09.15г
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
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
При реализации дисциплины с	договор б/н от 10.10.2020г.

применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom	
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
Набор ПО для кафедральных ноутбуков	
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
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

Не предусмотрены

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:
Декан факультета истории и международных отношений
(наименование института /факультета)

О.И. Амурская
(подпись) (И.О. Фамилия)

« 31 » августа 2020 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

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

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)

Направленность (профиль) подготовки История и Иностранный язык (Английский язык)

Квалификация бакалавр

Форма обучения очная

Рязань 2020

Цель освоения дисциплины «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» - 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, необходимых для осуществления практической деятельности в соответствии с выбранным направлением подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профиль История и Иностранный язык (Английский язык), обеспечении системы среднего и дополнительного образования компетентными, конкурентноспособными и восприимчивыми к инновациям учителями истории и обществознания, готовыми к профессиональной мобильности и самосовершенствованию.

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсах (2,3,4,5,6 семестры).

Трудоемкость дисциплины: 328 академических часа.

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

УК-7.1. *Знать:* Способы контроля, оценки, коррекции физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. *Уметь:* осуществлять медико-биологический и психологопедагогический контроль состояния организма при проведении самостоятельных физкультурно-спортивных занятий. *Владеть навыками:* средствами и методами контроля для диагностики индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности для успешного выполнения социально-профессиональных ролей и функций.

УК-7.2. *Знать:* Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре. *Уметь:* Использовать вид спорта или систему физических упражнений для профессионально-личностного развития, психофизического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. *Владеть навыками:* 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.

Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

Зачет (2,3,4,5,6 семестры).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.