

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»**

**(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 - Русский язык и Литература

Форма обучения - очная

Срок освоения ОПОП – нормативный, 5 лет

Факультет русской филологии и национальной культуры

Кафедра физического воспитания

Рязань, 2020

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

*Целью* освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) 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 (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б1.О.03.05).

**2.2.** Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

- Физическая культура и спорт

**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 «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) 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<br>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<br>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 психолого-педагогический 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<br>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         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| 1   | 2                  | 3          | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         |
| 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)(всего) | <b>328</b>         |            | <b>64</b> | <b>68</b> | <b>64</b> | <b>68</b> | <b>64</b> |
| В том числе:  |                    |            |           |           |           |           |           |
| Лекции (Л)  |                    |            |           |           |           |           |           |
| <b>Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)</b>                                      | <b>164</b>         |            | <b>32</b> | <b>34</b> | <b>32</b> | <b>34</b> | <b>32</b> |
| Лабораторные работы (ЛР)  |                    |            |           |           |           |           |           |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>                                      | <b>164</b>         |            | <b>32</b> | <b>34</b> | <b>32</b> | <b>34</b> | <b>32</b> |
| В том числе рефераты (для спец.мед групп)   |                    |            |           |           |           |           |           |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>   | <b>зачет (З)</b>   | <b>3</b>   |           | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  |
|   | <b>экзамен (Э)</b> | -          | -         | -         | -         | -         | -         |
| <b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>  | <b>Часов</b>       | <b>328</b> |           | <b>64</b> | <b>68</b> | <b>64</b> | <b>68</b> |
|   | <b>зач. ед.</b>    |            |           | -         | -         | -         | -         |

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий:

- 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).

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

#### 2.1. Содержание разделов дисциплины

| № семестра                 | № раздела | Наименование раздела дисциплины. | Содержание раздела в дидактических единицах   |
|----------------------------|-----------|----------------------------------|---|
| 1                          | 2         | 3                                | 4   |
| <b>Практический раздел</b> |           |                                  |   |
| 2-6                        | 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.<br>Совершенствование техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход (стартовый и дистанционные варианты); одновременный двухшажный ход; коньковый и полуконьковый ход. Развитие выносливости.<br>Методика обучения самостоятельных занятий на лыжах.   |
| 2-6   | 1 | Подвижные игры.   | Спортивные игры с элементами: волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам.<br>Подвижные игры (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста).<br>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.<br>Совершенствование техники способов плавания: кроль на спине, кроль на груди, дельфин, брасс.<br>Изучение и совершенствование техники стартов и поворотов.<br>Развитие ОФП, СФП, ТТП   |
| 2-6   | 1 | Баскетбол.        | Совершенствование техники передвижений, остановок, ведения мяча, передач, обводок в баскетболе. Совершенствование техники бросков с различной дистанции.<br>Обработка технико-тактических действий: связок в защите, нападении, игровые комбинации. Командные и индивидуальные действия.<br>Правила соревнований по баскетболу. Тренировочные игры. Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательным действиям.<br>Развитие ОФП, СФП, ТТП |
| 2-6   | 1 | Волейбол          | Совершенствование техники стоек и передвижений, передач, приемов, подач, атакующего удара.<br>Совершенствование технико-тактических действий: игровые комбинации; упражнения в защите, нападении. Командные и индивидуальные действия.<br>Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательным действиям.<br>Правила соревнований по волейболу<br>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.<br>Обработка технико-тактических действий: в защите, нападении, игровые комбинации.<br>Правила соревнований по футболу. Тренировочные игры. Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательным действиям.<br>Развитие ОФП, СФП, ТТП |
|-----|---|---------|--|

2.2 Лабораторный практикум не предусмотрен. Курсовые работы 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 «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) (см. Фонд оценочных средств)

### 5. 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     | 2  |
| 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: <a href="https://www.book.ru/book/917866/view">https://www.book.ru/book/917866/view</a> (дата обращения: 25.08.2020) |
| 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: <a href="https://www.book.ru/book/918665/view">https://www.book.ru/book/918665/view</a> (дата обращения: 25.08.2020)   |

#### 5.2. Дополнительная литература

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

| 1 | 2  |
|---|--|
| 1 | Бутин, И.М. Лыжный спорт [Текст]: учебник / И.М. Бутин. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 192 с. : ил. - Доп. Мин. образования РФ (дата обращения: 25.08.2020)   |
| 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: <a href="http://www.book.ru/book/921167">http://www.book.ru/book/921167</a> (дата обращения: 25.08.2020) |
| 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 (дата обращения: 25.08.2020)   |
| 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 (дата обращения: 25.08.2020)  |
| 5 | Голощанов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Б.Р. Голощанов. - 10-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). – [есть и др. изд.] (дата обращения: 25.08.2020)   |
| 6 | Физическая культура студента [Текст]: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.: ил. - Рек.Мин.образования РФ (дата обращения: 25.08.2020)   |
| 7 | Лечебная физическая культура [Текст]: учебно-методическое пособие / сост. Н.В. Срослова; РГУ им. С.А. Есенина. - Рязань: РГУ, 2006. - 43 с. + CD-ROM. (дата обращения: 25.08.2020)   |
| 8 | Рипа, Д.И. Кинезотерапия. Культура двигательной активности [Текст]: учебное пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. - М.: КноРус, 2011. - 376 с. - Библиогр.: с. 367-370. - Рек. Меж. академией наук (дата обращения: 25.08.2020)  |

### 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: 25.08.2020)
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 25.08.2020)
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 25.08.2020).
4. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 25.08.2020).
5. Электронный каталог НБ РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающих в фонд НБ РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, [1990 -]. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru/marc>, свободный (дата обращения: 25.08.2020).

### 5.4. Перечень информационно-коммуникативной 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: 25.08.2020).
2. КиберЛенинка. [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>, свободный (дата обращения: 25.08.2020).

3. [Prezentacya.ru/](http://prezentacya.ru/). [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://prezentacya.ru/>, свободный (дата обращения: 25.08.2020).
4. Российский образовательный портал. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru/>, свободный (дата обращения: 25.08.2020).
5. Оздоровительная физкультура. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/379861/ozdorovitel'naya-fizkultura-metodologicheskie-osnovyi-i-programmy/>, свободный (дата обращения: 25.08.2020).
6. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс]: Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru/>, свободный (дата обращения: 25.08.2020).

### 5.5. Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (дата обращения: 25.08.2020)
2. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (дата обращения: 25.08.2020).

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

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

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает: спортивным залом площадью 280 кв.м. (ФОК-2), тренажерным залом 80 кв.м, лыжной базой на 350 пар лыж, шестью раздевалками площадью 70 кв.м, двумя душевыми комнатами; учебную аудиторию для проведения теоретических занятий; 2 компьютера с выходом в интернет.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: спортивные тренажеры, шведские стенки, скамейки, радиоаппаратура, раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

| Вид учебных занятий  | Организация деятельности студента   |
|----------------------|---|
| Практические занятия | <p>Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Знать способы контроля, оценки, коррекции физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнес-клуба, кружков и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности.</p> <p>Владеть 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.</p> |
| Реферат              | <p><i>Реферат:</i> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление</p>   |



|                     |   |
|---------------------|---|
|                     | библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям (см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения) |
| Подготовка к зачету | Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски. Подготовить и сдать реферат (если есть освобождение по справке). При сдаче контрольных нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно.                                  |

## 8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

### ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА: Стандартный набор ПО (в компьютерных классах)

| Название ПО                                   | № лицензии                           |
|---|--------------------------------------|
| Операционная система WindowsPro               | Договор №65/2019 от 02.10.2019       |
| Антивирус Kaspersky Endpoint Security         | Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г. |
| Офисное приложение Libre Office               | Свободно распространяемое ПО         |
| Архиватор 7-zip                               | Свободно распространяемое ПО         |
| Браузер изображений Fast Stone<br>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         |

2.

### Стандартный набор ПО (для кафедральных ноутбуков)

| Название ПО                           | № лицензии                           |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Операционная система Windows 8        | -                                    |
| 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        | Свободно распространяемое ПО         |

|                                     |                              |
|-------------------------------------|------------------------------|
| ImageViewer                         |                              |
| 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 |

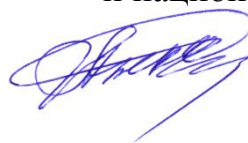
Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий:

- 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).

## 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  
русской филологии  
и национальной культуры



К.В. Алексеев

«31» августа 2020 г.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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 - Русский язык и Литература

Форма обучения - очная

Срок освоения ОПОП – нормативный, 5 лет

Факультет русской филологии и национальной культуры

Кафедра физического воспитания

Рязань, 2020

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

*Целью* освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) 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 (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б1.О.03.05).

Дисциплина изучается на 1-3 курсах (2-6 семестр)

**3. Трудоемкость дисциплины:** 328 ч

### 4. Планируемые результаты обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура», соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности/

**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.

### 5. Форма промежуточной аттестации и семестры прохождения.

Зачет (2-6 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.