

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 – 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили) Английский язык и Информатика

Форма обучения – очная

Сроки освоения ОПОП – нормативный (5 лет)

Институт иностранных языков

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 знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

- 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 «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 – 7.1 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 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)	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)							
2. Самостоятельная работа студента (всего)	164		32	34	32	34	32
В том числе рефераты (для спец. мед. групп)							
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3		3	3	3	3
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	328		64	68	64	68
	зач. ед.			-	-	-	-

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

2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ 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;

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

		остановок, передач, ударов ногами и головой, финтов в футболе; действия вратаря. Обработка 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
--	--	---

2.2. 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 ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(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: https://www.book.ru/book/917866/view (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: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения: 25.08.2020)

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1. 1	Бутин, И.М. Лыжный спорт [Текст]: учебник / И.М. Бутин. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 192 с. : ил. – Доп. Мин. образования РФ
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: 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. 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.]
5. 4	Голощاپов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Б.Р. Голощاپов. - 10-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). – [есть и др. изд.] (дата обращения: 25.08.2020)
6. 5	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. 6	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. 7	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. 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 (дата обращения: 25.08.2020).
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: 25.08.2020).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Прикладная 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. Prezentasya.ru/. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://prezentasya.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> (25.08.2020)
2. Журнал «Физкультура и спорт» – <http://www.fismag.ru> (28.08.2020)

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 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, сдачи теоретического материала по разделам дисциплины, выполнение практических тестов (контрольных нормативов). Для подготовки к</p>

	зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. При сдаче контрольных нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно.
--	---

8. 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 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

6.

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 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

9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ

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

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 (профили) Английский язык и Информатика

Форма обучения: очная

Сроки освоения ОПОП – нормативный (5 лет)

Институт иностранных языков

Кафедра: физического воспитания

Рязань, 2020

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 – 7.1 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.