

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:

**бакалавриат**

Направление подготовки: **45.03.02 Лингвистика**

Направленность (профиль): **Перевод и переводоведение (китайский и английский язык)**

Форма обучения: **очная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный (4 года)**

Институт: **иностраных языков**

Кафедра: **физического воспитания**

Рязань, 2020

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно – спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико – практических знаний для самосовершенствования.

Цели освоения дисциплины соответствуют общим целям ОПОП.

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

2.1. Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1 (Б1.Б.17).

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

- «Прикладная физическая культура»,
- «ОБЖ».

Знания: техники ОРУ, техники основных видов физических упражнений, о строении организма человека, о влиянии занятий физической культурой на здоровье, нормативы ГТО.

Умения: выполнять ОРУ упражнения различной сложности, выполнять комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, атлетической и оздоровительной гимнастики, простейшие упражнения из массовых видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжи, плавание); осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

Навыки: правильного выполнения упражнений ОРУ, контроля физических нагрузок; самостоятельных занятий, использования приобретенных знаний и умений в повседневной жизни: для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

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

2.4, Безопасность жизнедеятельности и пр.

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	ОК-4	Способность работать в коллективе, социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, проявлять уважение к людям, нести ответственность за поддержание доверительных партнёрских отношений	законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры;	выполнять работу в команде с однокурсниками; проявлять уважение и доверие в коллективе; - уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры;	навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния; различными способами регулирования взаимоотношений.
2	ОК-8	Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития основных физических качеств;	правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения; составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств;	техникой выполнения упражнений на любые группы мышц; навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
Прикладная физическая культура					
Цели изучения дисциплины. Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК-4	Способность работать в коллективе, социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, проявлять уважение к людям, нести ответственность за поддержание доверительных партнёрских отношений	Межличностные отношения, особенности формирования отношения в коллективе, культура общения.	Практические занятия, зачет	Индивидуальные расчетные задания, тестирование, зачет	<b>Пороговый уровень:</b> может работать в команде; способен находить общий язык с коллегами, участвовать в подвижных играх. Собеседование – уровень удовлетворительный.  <b>Повышенный уровень:</b> легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень по собеседованию – высокий.
ОК-8	Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического	Комплекс знаний о здоровом образе жизни; средства сохранения здоровья, методика оздоровительных занятий физической культурой.	Практические занятия, зачет	Индивидуальные расчетные задания, тестирование, зачет	<b>Пороговый уровень:</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование – средний уровень знаний.

	самосовершенствования	Самоконтроль.			<b>Повышенный уровень:</b> <b>умеет</b> использовать дополнительные средства физического совершенствования. Собеседование – высокий уровень знаний теории и методики физической культуры.
--	-----------------------	---------------	--	--	---

## 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
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)(всего)</b>	164		32	34	32	34	32
В том числе:							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	164		32	34	32	34	32
Лабораторные работы (ЛР)							
Иные виды занятий							
<b>2. Самостоятельная работа студента (всего)</b>	164		32	34	32	34	32
3. Курсовая работа (при наличии)	КП						
	КР						
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3	3	3	3	3
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	328	64	68	64	68	64
	зач. ед.		-	-	-	-	-

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ЭИОС вуза, Zoom, Skype, Discord, Google Classroom, Google Meet, Academic tests).

### 2. Содержание учебной дисциплины

#### 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
2	1.	ОФП. Методы оценки и развития гибкости	<i>Упражнения на гибкость.</i> Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинные маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты». Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью. Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные. Упражнения на расслабление. Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.
2	2.	ОФП. Методика развития силы и	<i>Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.</i> Движения туловищем с фиксированными

		силовой выносливости	<p>ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврик, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц спины</i></p> <p>Из положения лежа на животе серия наклонов поднимая одновременно ноги и плечи. Поднимание туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднимание точно ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибая ноги (для профилактики заболевания позвоночника). «Тяга» штанги с прогнутой поясницей и слегка согнутыми коленями (для юношей).</p>
3	3.	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.</p> <p>Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки</p>	<p>Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке).</p> <p>Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестом голени назад.</p> <p>Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылы таза вперед.</p> <p>Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях», «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью.</p> <p>Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений.</p> <p>Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку).</p> <p>Бег на длинные дистанции.</p> <p>Основы методики занятий бегом, ходьбой.</p>
3	4.	Лыжная подготовка.	Построение с лыжами в шеренгу и колону. Перенос

		<p>Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Основы оценки функциональных возможностей организма</p>	<p>лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни.</p> <p><i>Совершенствование техники лыжных ходов.</i></p> <p><i>Попеременный двушажный ход:</i> передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двух опорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добываясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двушажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники.</p> <p><i>Одновременный одношажный ход:</i> стартовый и дистанционные варианты.</p> <p><i>Одновременный двушажный ход.</i></p> <p><i>Коньковый и полу коньковый ход.</i> Ознакомление.</p> <p><i>Развитие общей и специальной выносливости лыжника:</i> повторное прохождение отрезков 200–300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка.</p> <p>Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом.</p> <p>Методика самостоятельных занятий.</p>
3	5.	<p>Спортивные игры и эстафеты.</p> <p>Методы оценки и коррекция осанки и телосложения. Основы методики самомассажа</p>	<p><i>Спортивные игры:</i> элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам.</p> <p><i>Эстафеты:</i> круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые</p> <p>Оценка осанки, типы телосложения, определение телосложения. Основы самомассажа.</p>
4	6.	<p>Подвижные игры. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения</p>	<p><i>Подвижные игры</i> (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки». «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие. Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту.</p>
4	7.	<p>Оздоровительная аэробика.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Индивидуальные программы физического самосовершенствования.</p> <p>Методы контроля состояния здоровья</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> движения ногами и руками, махи, наклоны и полу наклоны, выпады, приседы и полу приседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.</p> <p>Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования.</p>

5	8.	Оздоровительная аэробика. Специальные упражнения.	<i>Специальные упражнения:</i> наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.
5	9.	Оздоровительная аэробика. Индивидуальные программы физического совершенствования. Методы контроля состояния здоровья	Особенности составления индивидуальных программ физического совершенствования. Методы контроля состояния здоровья.
5	10.	Оздоровительная аэробика. Общеразвивающие упражнения	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> движения ногами и руками, махи, наклоны и полу наклоны, выпады, приседы и полу приседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.
6	11.	Плавание. Методы коррекции состояния зрительного анализатора	Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для не умеющих: пройти курс обучения и научиться плавать.
6	12.	Оздоровительные дыхательные гимнастики	Комплексы оздоровительных упражнений, направленных на здоровье органов зрения. Дыхательная гимнастика.

## 2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Пр	СРС	Всего	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
2	1.	ОФП. Методы оценки и развития гибкости	32	32	64	1–8 нед.: Контроль посещаемости; проверка индивидуальных расчетных заданий; написание реферата для групп СПЕЦ.Б; тестирование по физической подготовке.

	2.	ОФП. Методика развития силы и силовой выносливости				9–18 нед.: Контроль посещаемости; проверка индивидуальных расчетных заданий; написание реферата для групп СПЕЦ.Б; тестирование по физической подготовке.
3	3.	Легкая атлетика. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	34	34	68	1–6 нед.: Контроль посещаемости; проверка индивидуальных расчетных заданий; тестирование по физической подготовке.
	4.	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы оценки функциональных возможностей организма				7–11 нед.: Контроль посещаемости; проверка индивидуальных расчетных заданий; тестирование по физической подготовке.
	5.	Спортивные игры и эстафеты. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения. Основы методики самомассажа				12–17 нед.: Контроль посещаемости; проверка индивидуальных расчетных заданий; тестирование по физической подготовке.
4	6.	Подвижные игры. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	32	32	64	1–9 нед.: Контроль посещаемости; проверка индивидуальных расчетных заданий; написание реферата для групп СПЕЦ.Б; тестирование по физической подготовке.

	7.	Оздоровительная аэробика. Общеразвивающие упражнения. Индивидуальные программы физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья				10–18 нед.: Контроль посещаемости; проверка индивидуальных расчетных заданий; написание реферата для групп СПЕЦ.Б; тестирование по физической подготовке.
5	8.	Оздоровительная аэробика. Специальные упражнения.	34	34	68	1–7 нед.: Контроль посещаемости; проверка индивидуальных расчетных заданий; тестирование по физической подготовке.
	9.	Оздоровительная аэробика. Индивидуальные программы физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья				8–13 нед.: Контроль посещаемости; проверка индивидуальных расчетных заданий; тестирование по физической подготовке.
	10.	Оздоровительная аэробика. Общеразвивающие упражнения				14–17 нед.: Контроль посещаемости; проверка индивидуальных расчетных заданий; тестирование по физической подготовке.
6	11.	Плавание. Методы коррекции состояния зрительного анализатора	32	32	64	1–10 нед.: Контроль посещаемости; проверка индивидуальных расчетных заданий; написание реферата для групп СПЕЦ.Б; тестирование по физической подготовке.
	12.	Оздоровительные дыхательные гимнастики				11–18 нед.: Контроль посещаемости; проверка индивидуальных расчетных заданий; написание реферата для групп СПЕЦ.Б; тестирование по физической подготовке.
		<b>Итого</b>	<b>164</b>	<b>164</b>	<b>328</b>	

2.3 Лабораторный практикум. Не предусмотрен.

2.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

### 3. Самостоятельная работа студента

#### 3.1. Виды СРС

№ раздела	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	
1	2	ОФП. Методы оценки и развития гибкости	. Индивидуальные расчетные задания; . Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям; . Подготовка реферата . Подготовка к тестированию	4 4 4 4
2		ОФП. Методика развития силы и силовой выносливости	. Индивидуальные расчетные задания; . Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям; . Подготовка реферата . Подготовка к тестированию	4 4 4 4
3	3	Легкая атлетика. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	. Индивидуальные расчетные задания; . Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям; . Подготовка к тестированию	4 4 4
4		Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы оценки функциональных возможностей организма	. Индивидуальные расчетные задания; . Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям; . Подготовка к тестированию	4 4 4

5		Спортивные игры и эстафеты. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения. Основы методики самомассажа	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Индивидуальные расчетные задания; 4</li> <li>. Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям; 4</li> <li>. Подготовка к тестированию 2</li> </ul>	4
6	4	Подвижные игры. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Индивидуальные расчетные задания; 4</li> <li>. Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям; 4</li> <li>. Подготовка реферата 4</li> <li>. Подготовка к тестированию 4</li> </ul>	4
7		Оздоровительная аэробика. Общеразвивающие упражнения. Индивидуальные программы физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Индивидуальные расчетные задания; 4</li> <li>. Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям; 4</li> <li>. Подготовка реферата 4</li> <li>. Подготовка к тестированию 4</li> </ul>	4
8	5	Оздоровительная аэробика. Специальные упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Индивидуальные расчетные задания; 4</li> <li>. Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям; 4</li> <li>. Подготовка реферата 4</li> </ul>	4
9		Оздоровительная аэробика. Индивидуальные программы физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Индивидуальные расчетные задания; 4</li> <li>. Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям; 4</li> <li>. Подготовка реферата 4</li> </ul>	4
10		Оздоровительная аэробика. Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Индивидуальные расчетные задания; 4</li> <li>. Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям; 4</li> <li>. Подготовка реферата 2</li> </ul>	4

11	6	Плавание. Методы коррекции состояния зрительного анализатора	. Индивидуальные расчетные задания;	4
			. Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям;	4
			. Подготовка реферата	4
			. Подготовка к тестированию	4
12		Оздоровительные дыхательные гимнастики	. Индивидуальные расчетные задания;	4
			. Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям;	4
			. Подготовка реферата	4
			. Подготовка к тестированию	4
			<b>Итого</b>	<b>164</b>

### 3.2. График работы студента

#### Семестр № 2

Форма оценочного средства*	Условное обозначение	Номер недели																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Индивидуальные расчетные задания	ИРЗ		+			+		+	+	+				+			+		+
Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям	ПО	+		+	+		+				+	+	+					+	
Подготовка реферата	Реф	+		+		+		+		+					+	+	+		
Подготовка к тестированию знаний фактического материала	Т		+		+			+	+				+		+			+	+

#### Семестр №3

Форма оценочного средства*	Условное обозначение	Номер недели																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Индивидуальные расчетные задания	ИРЗ	+		+		+	+	+		+	+	+	+	+		+		+
Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям	ПО	+	+		+		+	+	+	+		+	+		+		+	+
Подготовка к тестированию знаний фактического материала	Т	+		+	+	+		+	+	+	+					+	+	

Семестр №4

Форма оценочного средства*	Условное обозначение	Номер недели																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Индивидуальные расчетные задания	ИРЗ		+			+		+	+	+				+			+		+
Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям	ПО	+		+	+		+				+	+	+					+	
Подготовка реферата	Реф	+		+		+		+		+					+	+	+		

Подготовка к тестированию знаний фактического материала	T		+		+			+	+				+		+			+	+
---	---	--	---	--	---	--	--	---	---	--	--	--	---	--	---	--	--	---	---

Семестр №5

Форма оценочного средства*	Условное обозначение	Номер недели																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Индивидуальные расчетные задания	ИРЗ	+		+		+	+	+		+	+	+	+	+		+		+
Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям	ПО	+	+		+		+	+	+	+		+	+		+		+	+
Подготовка к тестированию знаний фактического материала	T	+		+	+	+		+	+	+	+					+	+	

Семестр №6

Форма оценочного средства*	Условное обозначение	Номер недели																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Индивидуальные расчетные задания	ИРЗ		+			+		+	+	+				+			+		+
Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям	ПО	+		+	+		+				+	+	+					+	
Подготовка реферата	Реф	+		+		+		+		+					+	+	+		
Подготовка к тестированию знаний фактического материала	Т		+		+			+	+				+		+			+	+

### 3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

#### *При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации*

- Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 7-е изд., доп. и испр. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 444 с.
- Физическая культура [Текст]: программа дисциплины и учебно-методические рекомендации / [сост. В.Н. Лешко, О.А. Плаксина]; РГУ им. С. А. Есенина. – Рязань: РГУ, 2009. – 88 с.

#### **4. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения дисциплины**

##### 4.1. Рейтинговая оценка знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

Система оценки знаний по дисциплине «Физическая культура» включает в себя комплексную оценку: определения уровня теоретических знаний студентов по дисциплине «Физическая культура» по собеседованию на «зачтено», или «не зачтено», дифференцированную оценку физической подготовленности, учет посещаемости в семестре, участие в спортивно-массовых соревнованиях и сдаче норм ГТО.

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины «Прикладная физическая культура»**

##### 5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре

1.	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> (дата обращения: 15.10.2020).	1	1–6	ЭБС	–
2.	Письменский, И.А. Физическая культура: [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М.: Юрайт, 2017. – 493 с. – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22">https://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22</a> (дата обращения: 20.04.2020).	1	1–6	ЭБС	–
3.	Физическая культура: [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер. – М.: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7">https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7</a> (дата обращения: 20.04.2020).	1	1–6	ЭБС	–

## 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1.	Бутин, И. М. Лыжный спорт [Текст]: учебное пособие / И.М. Бутин. – Москва: Академия, 2000. – 368 с.	1–10	2	3	1
2.	Гимнастика [Текст]: учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – Москва: Академия, 2001. – 448 с.	1–12	2–6	3	1
3.	Голощاپов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / Б.Р. Голощاپов. – Москва: Академия, 2001. – 312 с.	1–3	1–6	3	1
4.	Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 444 с.	4–12	3–6	3	1

5.	Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Москва: Академия, 2009. – 464 с.	3–6	2,4	3	1
6.	Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: учебник / М.Н. Жуков. – Москва: Академия, 2002. – 160 с.	1,2	1–6	3	1
7.	Лечебная физическая культура [Текст]: учебно-методическое пособие / сост. Н.В. Срослова. – Рязань: РГУ, 2006. – 43 с.	3,6	1–6	3	1
8.	Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю.В. Менхин. – Москва: Физкультура и спорт», 2009. – 432 с.	1–12	2,4	3	1
9.	Олимпийский учебник студента [Текст]: учебное пособие / В.С. Родиченко. – Москва: Советский спорт, 2007. – 128 с.	1–12	1–6	3	1
10.	Петрушин, В.И. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 431 с. – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5">https://www.biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5</a> (дата обращения: 20.04.2020).	4,7	3	ЭБС	
11.	Рипа, Д.И. Кинезотерапия. Культура двигательной активности [Текст]: учебное пособие / Д.И. Рипа. – Москва: Кнорус, 2011. – 376 с.	6–8	1–6	3	1
12.	Родин, А.В. Баскетбол в университете [Текст]: учебное пособие / А.В. Родин. – Москва: Советский спорт, 2009. – 168 с.	1–12	1–6	3	1
13.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. С.П. Евсеева.-- М.: Спорт, 2016. – 385 с. – Режим доступа : <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461367">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461367</a> (дата обращения 19.05.2020).	1,6	4	ЭБС	
14.	Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: учебное пособие / Г.С. Туманян. – Москва: Академия, 2009. – 336 с.	1–12	1–6	3	1

15.	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / ред. М.Я. Виленский. – Москва: КноРус, 2012. – 423 с. – Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/902537">https://www.book.ru/book/902537</a> (дата обращения 05.10.2020).	1,5	3	ЭБС	1
-----	---	-----	---	-----	---

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Polpred.com Обзор СМИ [Электронный ресурс]: сайт. – Доступ после регистрации из любой точки, имеющей доступ к Интернету. – Режим доступа: <http://polpred.com/> (дата обращения: 15.01.2020).

2. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.10.2020).

3. 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: 16.04.2020).

4. 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: 15.01.2020).

5. 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 «Физическая культура»

1. Medical-Ens.ru [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk>, свободный (дата обращения: 10.10.2020).

2. Razym.Ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Режим доступа: <http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html> (дата обращения: 10.10.2020)

3. Всем, кто учится [Электронный ресурс]: образовательные ресурсы интернета – физическое и духовное здоровье. – Режим доступа: <http://www.alleng.ru/edu/hlth6.htm>, свободный (дата обращения: 15.05.2020).

4. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / под ред. О.Л. Трещевой. – Омск: Омский государственный университет путей сообщения, 2006. – 220 с. – Режим доступа:

[http://gm3d.ru/referaty\\_po\\_fizkulture\\_i\\_sportu/uchebnoe\\_posobie\\_fizicheskaya\\_kultura.html](http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html) (дата обращения: 10.10.2020).

5. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс]: электронный учебник // ЦНИТ СГАУ. – Режим доступа: [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/tema2/index.html](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema2/index.html) (дата обращения: 10.0.42020).

6. Российский студенческий спортивный союз [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 12.03.2020).

7. Спортивная Россия [Электронный ресурс]: отраслевой агрегатор: сайт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный (дата обращения: 05.06.2020).

## **6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

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.

На открытом воздухе занятия проводятся в городском парке культуры и отдыха и в лесопарковой зоне отдыха.

Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:

В спортивном зале имеются шведские стенки, скамейки, радиоаппаратура.

Спортивный инвентарь.

Компьютеры (2 шт.)

6.3. Требования к специализированному оборудованию:

Имеются тренажеры, соответствующие стандартам. Лыжная база.

## **7. Образовательные технологии**

(заполняется для ФГОС ВПО)

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Прикладная физическая культура»**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	<p>Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнесклуба, и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладеть запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.</p>
Контрольная работа/индивидуальные задания	<p>Индивидуальные задания используются для рекомендаций по подготовке к сдаче норм ГТО, и контрольных нормативов по физической подготовленности. Контрольные письменные задания даются в случае наличия специальной медицинской группы Б, досрочной сдачи зачета или в случае болезни, освобожденным от практических занятий. Индивидуальные задания даются студентам, имеющим свободный график посещения.</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 нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. Для подготовки к 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</p>

	нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно.
--	---

## 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

- просмотр на практических занятиях обучающих видеофильмов;
- дистанционное обучение студентов;
- консультирование студентов посредством электронной почты;
- интерактивное общение с помощью социальных сетей.

## 10. Требования к программному обеспечению учебного процесса

Название ПО	№ лицензии
Операционная система Windows	Windows Vista 00146-902-836-007 Windows 7 00371-OEM-8992671-00008 Windows XP 00043-492-487-659
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020 г.
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

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020 г.); 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).

## 11. Иные сведения

Одно из важных направлений специалиста – бакалавра по дисциплине «Физическая культура» - готовность студентов проявлять уровень физической подготовленности при сдаче нормативов комплекса ГТО, Студенты, сдавшие нормы ГТО на «золотой» значок, имеют возможность посещать практические

занятия по дисциплине по индивидуальному графику, согласованному с их личными тренировками. Студенты, имеющие освобождение от практических занятий, посещают теоретические и методические занятия и отчитываются письменными работами, выступлениями на методических занятиях или презентациями.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:

Директор института иностранных языков



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

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

*«Прикладная физическая культура»*

Направление подготовки  
**45.03.02 Лингвистика**

Направленность (профиль)  
**Перевод и переводоведение (китайский язык и английский язык)**

Квалификация  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Рязань, 2020

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно – спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико – практических знаний для самосовершенствования.

Цели освоения дисциплины соответствуют общим целям ОПОП.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1 (Б1.Б.17).

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

## 3. Трудоемкость дисциплины

9 зачетных единиц, 328 академических часов.

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

№ п/п	Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК-4	Способность работать в коллективе, социальному взаимодействию на основе	законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы	выполнять работу в команде с однокурсниками; проявлять уважение и доверие в	навыками общения с различным контингентом, владеть различными

		принятых моральных и правовых норм, проявлять уважение к людям, нести ответственность за поддержание доверительных партнёрских отношений	регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры;	коллективе; - уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры;	способами регулирования психоэмоционального состояния; различными способами регулирования взаимоотношений.
2.	ОК-8	Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	теорию и методiku самостоятельных занятий по физической культуре; индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития основных физических качеств;	правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения; составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств;	техникой выполнения упражнений на любые группы мышц; навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

## 5. Форма промежуточной аттестации и семестры прохождения

Зачет (2, 3, 4, 5, 6 семестры).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.