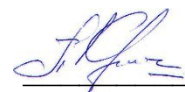


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю
Декан факультета
социологии и управления

 П.Е. Кричинский
«28» июня 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Прикладная физическая культура

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 38.03.02 – менеджмент и управление персоналом

Профиль Менеджмент

Форма обучения заочная

Сроки освоения ОПОП 4,5 - нормативный

Факультет социологии и управления

Кафедра физического воспитания

Рязань, 2017

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по прикладной 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.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.

2.1. Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к части блока 1 Б.1.Б.20, Обязательные дисциплины (базовая часть).

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

« 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 учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Основы медицинских знаний
- Безопасность жизнедеятельности

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

Изучение данной учебной 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	2	3	4	5	6
2	ОК-5	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	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. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.

3	ОК -7	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля.	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть 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 – 6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и	Знать: Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма; основы знаний по оказанию первой медицинской	Лекции, рефераты.	Собеседование Реферат. Зачет.	ПОРОГОВЫЙ Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх . уровень знаний. Собеседование - уровень

	<p>культурные различия.</p>	<p>помощи;. методы оценки физического состояния и подготовленности Уметь: концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации; правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью; оценить свое физическое состояние</p> <p>Владеть: :навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.; методиками саморегуляции; навыками самоконтроля физического состояния.</p>			<p>удовлетворительный. ПОВЫШЕННЫЙ – 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.</p>
--	-----------------------------	--	--	--	--

ОК - 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Знать: Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p>Уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Владеть: техникой выполнения упражнений на любые группы мышц; навыками самоконтроля физического состояния ,теоретическими</p>	Лекции. Рефераты.	Реферат. Собеседование . Зачет.	<p>ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>

		знаниями для физического самосовершенствования.			
--	--	---	--	--	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 328 ч. Всего на курс – лекции – 4 самостоятельная работа – 320 контр.раб. 4 з.е.

Вид учебной работы		Всего часов	семестр
			4
1		2	3
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		328	328
В том числе:			
Лекции (Л)		4	4
Контрольные работы		4	4
Самостоятельная работа студента (всего)		320	320
В том числе рефераты (для спец.мед групп)		-	-
<i>СРС в период сессии</i>			
Подготовка к зачету			
Вид промежуточной аттестации	зачет (З), 2 з.е.		
ИТОГО: Общая трудоемкость	Часов	328	328

4. Содержание учебной дисциплины.

4.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
4	1	Тема № 1 Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	Оздоровительная физическая культура и ее формы. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.
4	1	Тема 2 Физическая культура для работников интеллектуального труда.	Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры.

4.2. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестр	№	Наименование раздела учебной дисциплины	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)				
			Л	СРС	КР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8
4	1	Теоретический раздел	4	320		324	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата Проверка письменных работ Тестирование по физической подготовке
	2	Контрольные работы			4	4	
		Итого за семестр	4	320	4	328	

4.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен

4.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

5.1. Виды СРС.

№ семестр	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Виды СРС	Всего часов
				4 семестр
1	2	3	4	5
4	1	Теоретический раздел.	Физическая культура в образе жизни студента.	8
			Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.	8
			Физическая культура в режиме учебного труда, быта, отдыха студентов.	8
			Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента.	8
			Средства повышения умственной активности студентов в период сессии и снятия стресса.	8
			Самоконтроль студента за своим физическим состоянием.	8
			Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).	6
			Физическая культура и здоровье.	8
			Физическая культура и активное долголетие.	8
			Биоритмы и здоровье.	8
			Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям, физическому и умственному напряжению, неблагоприятным воздействиям внешней среды.	8
			Закаливание детей до одного года	8
			Закаливание детей дошкольного возраста.	8
			Закаливание детей школьного возраста.	8
			Закаливание и моржевание по системе П.К. Иванова.	8
			Водные процедуры.	8
Основы самомассажа.	8			

		Утренняя гигиеническая гимнастика.	8
		Физическое воспитание женщины.	6
		Физическое воспитание детей грудного возраста.	8
		Физическое воспитание детей дошкольного возраста.	8
		Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.	8
		Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.	8
		Семейное физическое воспитание - основа здоровья ребенка	8
		Физическое воспитание девочек и девушек.	8
		Физическое воспитание мальчиков и юношей.	8
		Оздоровительная ходьба.	8
		Оздоровительный бег.	8
		Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.	8
		Дыхательная гимнастика К. Бутейко.	8
		Атлетическая гимнастика В. Дикуля.	8
		Оздоровительная ритмическая гимнастика.	8
		Шейпинг.	6
		Оздоровительная гимнастика йогов.	8
		Восточные оздоровительные системы занятий физическими упражнениями.	8
		Аутогенная тренировка.	8
		Психофизическая тренировка.	8
		Медитация.	6
		Релаксационные упражнения.	8
		Профилактика ОРЗ средствами физической	8

		культуры	
Итого в семестре в течение 4 семестра			320

5.2. Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура»

При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации;

1. Плаксина О.А. — «Педагогика здоровья», программа и методические рекомендации. Митрейкин В.Г. — «Планирование, организация и контроль подготовительной части занятия по физическому воспитанию»,
2. Киреев С.В. — «Лечебная физкультура в системе физической подготовки студентов специальных медицинских групп».
3. Михайлов Д.Д. — «Физическая подготовка баскетболиста в ВУЗе».
4. Сусорова М.В. — «Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре».
5. Орлова Л.Т. — «Занятия оздоровительной направленности на тренажёрах со студентами подготовительной группы».

Электронный ресурс:

1. Михайлов Д.Д. Силовая подготовка баскетболистов
2. Киреев С.В. «Методика воспитания физических качеств»
3. Сусорова М.В. Самостоятельная работа по дисциплине « Физическая культура»

6. Контрольные работы (рефераты) по дисциплине «Прикладная физическая культура»

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. **Студент и физическая культура.**
2. Физическая культура в образе жизни студента.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
4. Физическая культура в режиме учебного труда, быта, отдыха студентов.
5. Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента.
6. Средства повышения умственной активности студентов в период сессии и снятия стресса.
7. Самоконтроль студента за своим физическим состоянием.
8. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).
9. **Гигиенические аспекты физической культуры и спорта**
10. Физическая культура и здоровье.
11. Физическая культура и активное долголетие.
12. Биоритмы и здоровье.
13. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям, физическому и умственному напряжению, неблагоприятным воздействиям внешней среды.
14. Закаливание детей до одного года
15. Закаливание детей дошкольного возраста.

16. Закаливание детей школьного возраста.
17. Закаливание и моржевание по системе П.К. Иванова.
18. Водные процедуры.
19. Основы самомассажа.
20. Утренняя гигиеническая гимнастика.
21. **Физическое воспитание различных контингентов населения**
22. Физическое воспитание женщины.
23. Физическое воспитание детей грудного возраста.
24. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
25. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
26. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
27. Семейное физическое воспитание - основа здоровья ребенка
28. Физическое воспитание девочек и девушек.
29. Физическое воспитание мальчиков и юношей.
30. **Частные оздоровительные методики занятий физическими упражнениями**
31. Оздоровительная ходьба.
32. Оздоровительный бег.
33. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.
34. Дыхательная гимнастика К. Бутейко.
35. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
36. Оздоровительная ритмическая гимнастика.
37. Шейпинг.
38. Оздоровительная гимнастика йогов.
39. Восточные оздоровительные системы занятий физическими упражнениями.
40. **Основные методики регуляции эмоциональных состояний**
41. Аутогенная тренировка.
42. Психофизическая тренировка.
43. Медитация.
44. Релаксационные упражнения.
45. **Профилактическая и оздоровительная физическая культура**
46. Профилактика ОРЗ средствами физической культуры.
47. Профилактика нарушений осанки средствами физической культуры.
48. Профилактика ожирения и целлюлита средствами физической культуры.
49. Профилактика остеохондроза средствами физической культуры.
50. Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы средствами физической культуры..
51. Профилактика заболеваний обмена веществ средствами физической культуры
52. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятное влияние на организм.
53. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
54. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
55. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
56. Влияние физических упражнений на кровь и кровообращение.
57. Влияние физических упражнений на нервную систему
58. **Основы методики развития двигательных качеств**
59. Сила и основные методы ее развития
60. Быстрота и основные методы ее развития.
61. Выносливость и основные методы ее развития.
62. Гибкость и основные методы ее развития.
63. Ловкость и основные методы ее развития.
64. Формирование телосложения физическими упражнениями
65. **Основы лечебной физической культуры (ЛФК)**

66. ЛФК при расстройствах обмена веществ.
67. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
68. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
69. ЛФК при заболеваниях органов мочевого выведения.
70. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
71. ЛФК при дефектах осанки.
72. ЛФК при сколиозах.
73. ЛФК при плоскостопии.
74. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
75. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
76. Особенности занятий физической культурой в период беременности.
77. Особенности занятий физической культурой в послеродовой период.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Прикладная физическая культура»

7.1. Основная литература

№ п/ п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Использу ется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
	2	3	4			В библиотеке	На кафедре
	2	3	4	5	6	7	8
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: 23.12.2016)			1	4	3+ЭБС	1
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: 23.12.2016)			1	4	2+ЭБС	1
3	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 23.12.2016)			1	4	ЭБС	1

6.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы) Наименование Год и место издания			Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
	2	3	4			В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Бутин, И. М. Лыжный спорт [Текст] : учебник / И. М. Бутин. - М. : Владос-Пресс, 2003. - 192 с. : ил. - Доп. Мин. образования РФ			1	4	13	1
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: 23.12.2016)			1	4	1+ЭБС	
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			1	4	13	1
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			1	4	13	1
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.]			1	4	13	1
6	Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст] : учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2009. - 464 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Доп. УМО			1	4	13	1
7	Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] : учебник / М.Н.Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2004. - 160с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО. – [есть и др. изд.]			1	4	13	1
8	Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 2009. - 432 с. : ил. - Библиогр.: с. 381-387. - Рек. УМО			1	4	13	1

9	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	1	4	10	1
10	Олимпийский учебник студента [Текст] : учебное пособие / В. С. Родиченко [и др.] - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Советский спорт, 2007. - 128 с. : ил. - Рек. Олимп. комитетом России. – [есть и др. изд.]	1	4	13	1
11	Лечебная физическая культура [Текст] : учебно-методическое пособие / сост. Н. В. Срослова; РГУ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГУ, 2006. - 43 с. + CD-ROM.	1	4	13+ CD-ROM	1
12	Родин, А. В. Баскетбол в университете [Текст] : теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. - Москва : Советский спорт, 2009. - 168 с. : ил. - Библиогр.: с.162-165	1	4	10	1
13	Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учебное пособие / Г. С. Туманян. – 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 336 с. – (Высшее профессиональное образование). – [есть и др.]	1	4	13	1
14	Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2005. –448 с. : ил. - Рек.Мин.образования РФ	1	4	13	1

7.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Сайт научной библиотеки <http://library.rsu.edu.ru/>.
2. «Университетская библиотека Online»;
3. Ресурс электронно-библиотечных систем «Лань»;«Book.ru» ,«Юрайт»
5. Научная электронная библиотека [http:// ediprary.ru](http://ediprary.ru)

7.4. Перечень информационно –коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины « Физическая культура»;

1. Физическое воспитание в вузах.
http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'inich.html

2. Учебное пособие Физическая культура (курс лекций) <http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html>
3. Физическая культура студента. <http://www.ldpsys.com/knigi/uchebniki-po-fizicheskoy-kulture-17-shtuk.html>
- 4 Физическое воспитание http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema2/index.html
5. Лечебная физическая культура http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html
6. Оздоровительная физическая культура. <http://www.medical-enc.ru/lfk/>
- 7 . Лечебная физическая культура Вайнер Э.Н. <http://www.iqlib.ru/book/preview/A8A283D1C00744378E5D93810B766FF3>
8. Фитнес. <http://yandex.ru/yandsearch?text=%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81&lr=11>
- 9.«Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru>
- 10.Российский студенческий спорт <http://www.studsport.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280кв.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.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Прикладная физическая культура»

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. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам .ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликкемия, гипоксия, гликоген.

	МПК, ЧСС, АД , физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса.Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.
Реферат	<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)
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, собеседования по теории и методике . Для подготовки к зачету нужно иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.

10.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

Название раздела программы	Образовательные технологии
Теория	Лекция Лекция-презентация Методическое занятие с тестированием. Семинар – круглый стол Использование Интернет-библиотеки. Использование материалов для дистанционного обучения. Использование видеоматериалов. Викторины по дисциплине.

10.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса: Нет.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура»
Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура»
для промежуточного контроля успеваемости

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Теория и методика физической культуры. Лекции, методические занятия.	ОК-5, ОК-7	Зачет

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-5	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	Знать	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК-5 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК-5 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК-5 33
		Уметь	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК-5 У1
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК-5 У2
3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК-5 У3		

		Владеть	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	ОК-5 В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	ОК-5 В2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	ОК-5 В3
ОК-7	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	знать	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	ОК-731
		2. индивидуальные особенности своего организма.	ОК-732
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК-733
		уметь	
		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	ОК-7У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	ОК-7У2
		3. применять способы самоконтроля	ОК-7У3
		владеть	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	ОК-7В1
		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	ОК-7В2
		3 навыками самоконтроля.	ОК-7В3

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(ЗАЧЕТ)**

№	*Содержание оценочного средства Вопросы теоретического зачета.	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	ОК-5В2,ОК-732, ОК-7У3,ОК-7В3,
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	ОК-533,ОК-5У3,
3	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	ОК-732, ОК-7У2, ОК-7В3
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	ОК-532, ОК-5У1, ОК-5В1
5	Физическая культура для работников интеллектуального труда.	ОК-731, ОК-7У2, ОК-7В3
6	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	ОК-732, ОК-7У2, ОК-7В1
7	Дыхательная гимнастика, ее использование.	ОК-531, ОК-5У2
8	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	ОК-7У1, ОК-7В1
9	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК1131
10	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	ОК-732, ОК-7У1, ОК-7В1
11	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	ОК-532, ОК-5У3, ОК-5В1
12	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	ОК-731, ОК-7У1, ОК-7В2
13	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.	ОК-733, ОК-7У1, ОК-7В1
14	Специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	ОК-733, ОК-7У1, ОК-7В1
15.	Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, требования санитарии и гигиены.	ОК-531,ОК-533, ОК-5У2,ОК-5В2
16	Профилактика вредных привычек.	ОК-531,ОК-533, ОК-5У2,ОК-5В2

17	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта.	ОК-731, ОК-7У2, ОК-7В1
18	Спорт. Системы физических упражнений.	ОК-731, ОК-7У2, ОК-7В1
19	Методика развития силы.	ОК-733, ОК-7У2, ОК-7В1
20	Методы развития выносливости.	ОК-733, ОК-7У2, ОК-7В1
21	Тестирование на определение уровня выносливости.	ОК-733, ОК-7У2, ОК-7В1
22	Игровые виды спорта, основы техники баскетбол.	ОК-531, ОК-532 ОК-5У1, ОК-5У2, ОК-5В1
23	Игровые виды спорта, основы техники волейбол.	ОК-531, ОК-532 ОК-5У1, ОК-5У2, ОК-5В1
24	Игровые виды спорта, основы техники футбол.	ОК-531, ОК-532 ОК-5У1, ОК-5У2, ОК-5В1
25	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	ОК-733, ОК-7У1, ОК-7В3