

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

**Утверждаю:**

Декан юридического факультета

 Т.А. Мечетина

«28» июня 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ)**

**Уровень основной профессиональной образовательной программы:**  
бакалавриат

**Направление подготовки:** 40.03.01. Юриспруденция

**Направленность (профиль) подготовки:** государственно – правовой

**Форма обучения:** заочная

**Сроки освоения ОПОП:** 4 года 6 месяцев

**Факультет:** юридический

**Кафедра:** физического воспитания

**Рязань, 2017 г.**

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

*Целью* освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» является формирование компетенций по прикладной физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Освоение дисциплины включает :

- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о применении средств прикладной физической культуры для развития физических и психических качеств необходимых в сфере профессиональной деятельности;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья будущего специалиста.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.

2.1. Дисциплина « Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) относятся к Вариативной части блока 1 (Б.1.В).

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

2.3. Перечень дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: *не имеется*.

**2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.**

№ п / п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
2	ОК-6	Способность 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 -8	Готовность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и	Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического

	деятельности.	методы развития основных физических качеств.	комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля.	состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
--	---------------	--	---	---

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)					
Цели изучения дисциплины. <i>Целью</i> 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 культурные различия.	<i>Знать:</i> Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры	Рефераты, практические занятия.	Реферат Зачет	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх. <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде.

		<p><i>Уметь:</i> Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. <i>Владеть:</i> Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.</p>			
ОК - 8	<p>Готовность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><i>Знать:</i> Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств. <i>Уметь:</i> Правильно выполнять физические</p>	<p>Рефераты, практические занятия.</p>	<p>Реферат Зачет</p>	<p>ПОРОГОВЫЙ владеет техникой выполнения упражнений, методикой применения физических упражнений, умеет показать и дать методические рекомендации по выполнению упражнений. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно» ПОВЫШЕННЫЙ Умеет использовать</p>

		<p>упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля.</p> <p><i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования</p>			<p>дополнительные средства физического совершенствования. Отлично проводит подготовительную часть урока. Может подобрать упражнения на любую группу мышц. Контрольные нормативы сдает на «хорошо» и «отлично».</p>
--	--	---	--	--	--

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	курс		
		1	2	
1	2	3	4	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	4	4	-	
В том числе:				
Лекции (Л)	4	4	-	
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>				
Лабораторные работы (ЛР)				
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	324	158	166	
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет (З)</b>		<b>3</b>	
	<b>экзамен (Э)</b>	-	-	
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>Часов</b>	<b>328</b>	<b>158</b>	<b>166</b>

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

### 2.1. Содержание разделов дисциплины.

№ курса	№ раздела	Наименование раздела дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
<b>1. Практический раздел</b>			
1-2	1	<p><b>Средства ОФП (общефизической подготовки)</b></p> <p>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Методы оценки и развития силовых способностей</p>	<p><i>Строевые упражнения:</i> выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</i> ОРУ раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).</p> <p><i>Упражнения для развития силы и гибкости.</i></p> <p>Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.</i></p> <p><b>Девушки:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями.</p> <p><b>Юноши:</b> подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; жим штанги лежа; аналитические упражнения для развития локальных мышечных групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц ног:</i> приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной</p>



		<p>или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном.</p> <p>Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения .</p> <p>Тестирование. Оценка силовых качеств.</p>
1	<p><b>ОФП.</b> Развитие силы и гибкости.</p>	<p><i>Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.</i> Движения туловищем с фиксированными 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> Из положения лежа на животе серия наклонов, поднимая одновременно ноги и плечи.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него.</p> <p>Поднимание 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> <p><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.</p> <p>Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.</p> <p>Упражнения для мышц рук и ног.</p> <p>Отжимания, подтягивания, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление.</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>Прыжки в скакалку, техника выполнения.</p>

			<p>Прыжки на двух ногах, на одной, с вращением вперед, назад, вариации.</p> <p>Игры со скакалкой (часики)</p> <p>Упражнение на выносливость, прыжки по 2-3 мин.</p> <p>Комплексы круговой тренировки на крупные группы мышц.</p>
1-2	1	<p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p>Оздоровительная ходьба, бег.</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>
1-2	1	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Способы передвижения.</p> <p>Развитие общей и специальной выносливости.</p>	<p>Построение с лыжами в шеренгу и колону.</p> <p>Перенос 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 двухшажный ход:</i> передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двухопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добиваясь, по возможности,</p>

			<p>одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники.</p> <p><i>Одновременный одношажный ход:</i> стартовый и дистанционные варианты.</p> <p><i>Одновременный двухшажный ход.</i></p> <p><i>Коньковый и полуконьковый 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>
1-7	1	Подвижные игры.	<p><i>Спортивные игры:</i> элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам.</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> <p><i>Эстафеты:</i> круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые</p>
1-7	1	Оздоровительная аэробика	<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.</p> <p><i>Специальные упражнения:</i> наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.</p> <p>Силовая подготовка. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, живота, спины, ног.</p> <p>Развитие аэробной выносливости. Прыжки в скакалку,</p> <p>Танцевальные разминки в режиме нон-стоп.</p> <p>Участие в спортивных конкурсах по оздоровительной аэробике.</p>

1-2	2	Плавание. Обучение неумеющих плавать.	Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для неумеющих: пройти курс обучения и научиться плавать. Подводящие упражнения для подготовки мышц обучению плаванию. Упражнения по технике плавания на суше, на воде.
1-2	1	Баскетбол.	Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности. Игровые комбинации. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований по баскетболу.
1-2	1	Волейбол	Обучение технике передвижений в волейболе. Специальная подготовка волейболиста. Овладение техникой владения мячом. Овладение техникой нападающего удара в волейболе. Отработка техники подачи. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Игровые комбинации. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований по волейболу.
1-2	1	Футбол.	Обучение технике передвижений в футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Игровые комбинации. Тренировочные игры, встречи с различными командами.

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

№ курса	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				
			Л	Л Р	ПЗ/ С	СРС	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8
1 - 2		Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП	4	-	-	158	162
		Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.	-	-	-	162	166

2.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен.

2.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

## 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

### 3.1. Виды СРС.

№ курса	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды СРС	Всего часов	
				1-2 курс	
1	2	3	4	5	6
1-2	1	Практический раздел	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	158	162
			Подготовка к зачету		4
Итого в семестре в течении 1-2 курса					324
Итого					324

### 3.2. График работы студента.

### 3.3 Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)

*При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации;*

1. Плаксина О.А. — «Педагогика здоровья», программа и методические рекомендации.
2. Митрейкин В.Г. — «Планирование, организация и контроль подготовительной части занятия по физическому воспитанию»,
3. Киреев С.В. — «Лечебная физкультура в системе физической подготовки студентов специальных медицинских групп».
4. Михайлов Д.Д. — «Физическая подготовка баскетболиста в ВУЗе».
5. Сусорова М.В. — «Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре».
6. 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»

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (См. фонд оценочных средств).**

Рейтинговая оценка знаний обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) не применяется.

### **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 Год и место издания			Использу ется при изучении разделов	Курс	Количество экземпляров	
	2	3	4			В библи отек е	На кафед ре
1	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. – Режим доступа: <a href="https://biblionline.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-">https://biblionline.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-</a>			1-2	1-2	ЭБС	1

	<a href="#">A5F9-46E2A51BEE22#page/1</a> (дата обращения: 10.06.2017).				
2	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=271591</a> (дата обращения: 10.06.2017).	1-2	1-2	ЭБС	1
3	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. – Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBV7#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBV7#page/1</a> (дата обращения: 10.06.2017).	1-2	1-2	ЭБС	-

## 5.2. Дополнительная литература:

№ п/п	Автор (ы) Наименование Год и место издания	Используется при изучении разделов	Курс	Количество экземпляров			
				В библиотеке	На кафедре		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. - <a href="https://biblio-online.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1">https://biblio-online.ru/viewer/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E#page/1</a> (дата обращения: 10.06.2016).	1-2	1-2	ЭБС	-		
2	Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a> (дата обращения: 05.06.2017).	1-2	1-2	ЭБС	-		

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

1. Moodle [Электронный ресурс]: среда дистанционного обучения / Ряз. гос. ун-т. – Рязань, [б.г.] – Доступ, после регистрации из сети РГУ имени С.А. Есенина, из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет. Режим доступа: <http://e-learn2.rsu.edu.ru/moodle2> (дата обращения: 10.06.2017).

2. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С.А. Есенина. – Доступ к полным текстам по паролю. Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru/marc/> (дата обращения: 05.06.2017).

3. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. Режим доступа: <http://biblioclub.ru> (дата обращения: 05.06.2017).

4. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс]: официальный сайт / Рос. гос. б-ка. – Москва : Рос. гос. б-ка, 2003. – Доступ к полным текстам из комплексного читального залов библиотеки НБ РГУ имени С.А. Есенина : <http://diss.rsl.ru/> (дата обращения: 10.06.2017).

5. Юрайт : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 05.06.2017).

### **5.4. Перечень информационно – коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины « Физическая культура»:**

1. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. Л. Трещева [ и др.] ; под О. Л. Трещевой. – Омск: ОМГУПС, 2006. – 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), свободный (дата обращения: 05.06.2017).

2. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] : медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный (дата обращения: 05.06.2017).

3. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс] : Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 05.06.2017).

4. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : отраслевой агрегатор. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный (дата обращения: 05.06.2017).

5. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. - Режим доступа: [http://albookerk.ru/f/vin/fizicheskaja\\_kul'tura\\_studentsa\\_-\\_il' nich.html](http://albookerk.ru/f/vin/fizicheskaja_kul'tura_studentsa_-_il' nich.html), свободный (дата обращения: 05.06.2017).

6. Физическое воспитание [Электронный ресурс] // Электронный учебник по основам физической культуры в вузе. Ч. 1: Физическая культура



в профессиональной подготовке студентов. – Режим доступа: [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/tema2/index.html](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema2/index.html), свободный (дата обращения: 05.06.2017).

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 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.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

### **6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:**

В спортивном зале имеются спортивные тренажеры, шведские стенки, скамейки, радиоаппаратура.

Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет.

### **6.3. Требования к специализированному оборудованию:**

Имеются тренажеры соответствующие стандартам. Лыжная база

### **6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса:**

Наличие компьютера (2шт.). Учебно-методических пособий. Спортивного инвентаря.

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ** *(Заполняется только для стандарта ФГОС ВПО)*

## **8. 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>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, фитнес-клуба, 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>
Подготовка к зачету	<p>Зачет по дисциплине ставиться 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 нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно.</p>

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.**

- применение средств мультимедиа в образовательном процессе (презентации, видео);

- доступность учебных материалов в сети Интернет, (образовательные интернет-ресурсы ЭБС РГУ имени С.А. Есенина)

-консультирование освобожденных студентов посредством сети Интернет (использование электронной почты)

**10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА: Нет.**

## Приложение 1

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ)»

#### Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) для промежуточного контроля успеваемости

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
<b>1.</b>	Практика Контрольные нормативы по ОФП, СФП по видам спорта.	ОК 6, ОК 8	Зачет

#### Требования к результатам обучения по дисциплине

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 6	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	<b>Знать</b>	
		1. Особенности командных видов спорта, правила соревнований .	ОК6 31
		2. Технику выполнения упражнений в парах, в группе, в команде, технику выполнения упражнений различных видов спорта.	ОК6 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК6 33
		<b>Уметь</b>	
		1. Сотрудничать в коллективных	ОК6 У1

		занятиях. Проявлять согласованность действий в командных видах спорта.	
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК6 У2
		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК6 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. Навыками общения на практических занятиях и в соревновательной обстановке.	ОК6 В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	ОК6 В2
		3. Владеть различными способами регуляции психоэмоционального состояния.	ОК6В3
ОК 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>знать</b>	
		1. Технику выполнения ОРУ и прикладных упражнений. Тактику в игровых видах спорта.	ОК831
		2. Методику развития физических качеств и способы их оценки.	ОК832
		3. Средства развития основных физических качеств.	ОК833
		<b>уметь</b>	
		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения	ОК8У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств, организовать время работы с наибольшей эффективностью	ОК8У2

		3. применять способы самоконтроля, правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма, сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации	ОК8У3
		<b>владеть</b>	
		1. техникой выполнения упражнений СФП. ( специальной физической подготовки, упражнений из различных видов спорта)	ОК8В1
		2. теоретическими знаниями для физического совершенствования в выбранном виде спортивной деятельности.	ОК8В2
		3. навыками самоконтроля, оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	ОК8В3

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

№	*Содержание оценочного средства Вопросы теоретического зачета.	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1.	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки. Методика составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий. Техника выполнения ОРУ (общеразвивающих упражнений).	ОК8 31 У1 В1
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура для работников интеллектуального труда. Применение на практических занятиях игровых видов физической активности.	ОК 6 32 У2 В2
3.	Развитие координации средствами спортивных игр, подвижных игр, эстафет. Участие в спортивных играх в группе, среди факультетов.	ОК6 31 У1 В1

4.	Техника выполнения упражнений ходьбы и бега. Интервальная тренировка для развития выносливости. Подготовка к сдаче норматива - кросс ( 2 - 3 км.), марш – бросок ( 4-5 км.)	OK8 31 U1 B1
5	Техника выполнения прыжка в длину. Освоение комплекса упражнений для развития мышц ног. Выполнение контрольного норматива – прыжка в длину.	OK8 31 U1 B1
6	Техника выполнения силовых упражнений на тренажерах, при помощи эластичной ленты, с гантелями.	OK8 33 U1 B1
7	Подготовка к сдаче контрольных нормативов на силу мышц живота. Комплекс упражнений, техника безопасности. Методика. Выполнение контрольного норматива – поднятие туловища за 1 мин.	OK8 33 U1 B1
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Практические занятия по выбранному виду физической активности.	OK6 33 U1 B3 OK8 31 U2 B1
9	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей .	OK8 33 U2 B1
10	Методы развития выносливости. Использование различных методов на практических занятиях.	OK8 33 U2 B1
11	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Подготовка к тестированию гибкости.	OK8 33 U2 B1
12	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	OK8 32 B1
13	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK8 32
14	Стретчинг. Применение стретчинга на практических занятиях.	OK8 32 U1 B1
15	Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол, футбол) Практические занятия.	OK6 3132 U1B1
16	Использование различных средств для развития физических качеств ( гантели, скакалки, степы, бодибары и др.) и их применение на практических занятиях и самостоятельно.	OK8 31 U1 B2
17	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега. Контроль пульсового режима на практических занятиях.	OK8 33 U3 B3

18	Подготовка к сдаче норм ГТО.	ОК8 33 У2 В1
19	Оздоровительная аэробика. Элементы аэробных упражнений, партерных упражнений. Техника выполнения упражнений. На практических занятиях.	ОК8 31 У1 В2
20	Дыхательная гимнастика, ее использование в регуляции эмоционального состояния.	ОК8 32 У2 В3
21	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Время восстановления после физической нагрузки.	ОК8 32 У3 В3
22	Методы измерения ЧСС. (Умение рассчитать зону интенсивности по пульсу) На практических занятиях.	ОК8 32 У3 В3
23	Комплексная оценка физической подготовленности. Подсчет результатов сдачи контрольных нормативов.	ОК8 В2
24	Самостоятельное проведение подготовительной части урока.	ОК 831 У 1 В1
25	Способы восстановления физической работоспособности. Выполнение на практических занятиях.	ОК 6 В3

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

#### ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ)» КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Оценка	Критерии
<b>ЗАЧТЕНО</b>	Оценка «Зачтено» ставится на основании исполнения всех требований: сдачи контрольных нормативов, обязательного посещения практических занятий, сдачи реферата, для студентов 4 –й медицинской группы. Если были пропуски практических занятий, они должны быть отработаны студентом за 2 недели до зачета.
<b>НЕ ЗАЧТЕНО</b>	Оценка «Не зачтено» ставится : если не оформлена справка по мед.группе студента, не отработаны все пропуски практических занятий занятий, если не сдан реферат по заданной теме, не сданы , без уважительной причины, контрольные нормативы для студентов 1 и 2 медицинской группы.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»**

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура античного мира.
5. Физическая культура в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
11. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
13. Физическая культура и спорт в послевоенный период.
14. Древние Олимпийские игры.
15. Возникновение современного олимпийского движения.
16. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
17. Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
18. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
19. Физическая культура и спорт в регионе (районе).
20. Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
21. История развития различных видов спорта (по выбору).
22. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
23. Авиценна (Абу Али Ибн Сина. /980 - 1037/) о физическом воспитании.
24. Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
25. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
26. Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
27. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
28. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
29. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
30. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физического воспитания.
31. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
32. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
33. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
34. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
35. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
36. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
37. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
38. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
39. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.

40. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
41. Влияние образа жизни на здоровье человека.
42. Физическая культура в борьбе с вредными привычками.
43. Прикладная физическая культура.
44. Физическая культура будущего специалиста.
45. Общие принципы ЗОЖ.
46. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
47. Современные оздоровительные системы.
48. Физическая культура в режиме дня студента.
49. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
50. Питание и здоровье студента.

#### Критерии оценки реферата:

Оценка	Критерии
<b>Отлично/зачтено</b>	Выставляется обучающемуся если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.
<b>Хорошо/зачтено</b>	Выставляется обучающемуся если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.
<b>Удовлетворительно /зачтено</b>	Выставляется обучающемуся если в работе студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.
<b>Неудовлетворительно/ Не зачтено</b>	Выставляется обучающемуся если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании

	раскрываемой проблемы, в оформлении работы.
--	---