

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

Утверждаю:  
Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы

 Л.А. Байкова  
«28» июня 2017 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Прикладная физическая культура  
(элективные дисциплины по физической культуре и спорту)**

**Уровень основной образовательной программы бакалавриат**

**Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование ( с  
двумя профилями подготовки)**

**Профили подготовки Начальное образование и английский язык**

**Форма обучения очная**

**Сроки освоения ОПОП нормативный**

**Институт психологии, педагогики и социальной работы**

**Кафедра физического воспитания**

**Рязань, 2017**

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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.

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

2.1. Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части блока 1(Б.1.В)

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

- « Физическая культура»
- «ОБЖ»

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

- 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 общекультурных компетенций:

№ п / п	Номер/ индекс компет енции	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 команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные 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	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	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.
4	ОК - 9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма; организовать время	Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.

				работы наибольшей эффективностью.	с	
--	--	--	--	---	---	--

## 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 – 5	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные	Знать: законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального	Реферат. Практические занятия.	Реферат Зачет.	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх .

	различия.	<p>состояния средствами физической культуры</p> <p>Уметь:</p> <p>работать в команде с однокурсниками, проявлять уважение и доверие в коллективе, восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками общения с различным контингентом, различными способами регулирования психоэмоционального состояния, различными способами регулирования взаимоотношений.</p>			<p>уровень знаний. уровень физической подготовленности удовлетворительный. <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень физической подготовленности высокий.</p>
ОК - 8	<p>Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную</p>	<p>Знать:</p> <p>теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего</p>	<p>Реферат. Практические занятия.</p>	<p>Реферат Зачет.</p>	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные</p>

	деятельность.	<p>организма, средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p>Уметь:</p> <p>правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Владеть:</p> <p>техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p>			<p>упражнения грамотно.</p> <p>Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b></p> <p>Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>
ОК - 9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в	<p>Знать:</p> <p>основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма,</p>	Реферат Практические занятия.	Реферат Зачет.	<b>ПОРОГОВЫЙ:</b> Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках

	<p>условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека, основы знаний по оказанию первой медицинской помощи, первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Уметь:</p> <p>концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации, правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма;</p> <p>организовать время работы с наибольшей эффективностью.</p> <p>Владеть:</p> <p>техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей, навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах,</p>			<p>саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ:</b></p> <p>Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказании психологической помощи пострадавшим, о транспортировке пострадавших в различных условиях.</p>
--	--	--	--	--	---



		переломах, обмороках и т.д., владеть методиками саморегуляции.			
--	--	---	--	--	--

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ  
ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Вид учебной работы	Всего часов	семестр						
		1	2	3	4	5	6	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	<b>328</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>34</b>	<b>82</b>	<b>32</b>	
В том числе:								
Лекции (Л)								
<b>Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)</b>	<b>328</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>34</b>	<b>82</b>	<b>32</b>	
Лабораторные работы (ЛР)								
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>								
В том числе рефераты ( для спец.мед групп)		-	-					
<b>СРС в семестре:</b>								
Курсовая работа	КП							
	КР							
Другие виды СРС:								
Выполнение индивидуальных расчетных заданий								
Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям	-							
Решение задач								
Подготовка и выполнение проектной работы	-							
Подготовка к тестированию знаний фактического материала	-							
<b>СРС в период сессии</b>								
Подготовка к зачету								
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З),							
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>Часов</b>	<b>328</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>34</b>	<b>82</b>	<b>32</b>

## 2. Содержание учебной дисциплины.

### 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
<b>1. Практический раздел</b>			
1-6	1	<b>Средства ОФП (общефизической подготовки)</b> Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей	<i>Строевые упражнения:</i> выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. <i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</i> ОРУ отдельным 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). <i>Упражнения для развития силы и гибкости.</i> 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 <i>Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.</i> <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. <b>Юноши:</b> подтягивания на перекладине;

			<p>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 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. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения . Тестирование. Оценка силовых качеств.</p>
1	<b>ОФП.</b>	Развитие силы и гибкости.	<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. 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,</p>

			<p>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».</p> <p>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>
1-6	1	<p><b>Легкая атлетика.</b> Оздоровительная ходьба, бег. 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</p>

			<p>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>
2,4,6	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. 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 двуопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добиваясь, по возможности, 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. <i>Развитие общей и специальной выносливости лыжника:</i> повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка. Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом. Методика самостоятельных занятий.</p>
1-6	1	Подвижные игры.	<p><i>Спортивные игры:</i> элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам. <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. <i>Эстафеты:</i> круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые</p>
1-6	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. <i>Специальные упражнения:</i> наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев. Силовая подготовка. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса,</p>

			живота, спины, ног. Развитие аэробной выносливости. Прыжки в скакалку, Танцевальные разминки в режиме нон-стоп. Участие в спортивных конкурсах по оздоровительной аэробике.
1-4	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.
1-6	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.
1-6	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,



			<p>нападении.</p> <p>Тренировочные игры, встречи с различными командами.</p> <p>Правила соревнований по волеболу.</p>
1-6	1	Футбол.	<p>Обучение технике передвижений в футболе.</p> <p>Овладение техникой владения мячом.</p> <p>Упражнения по специальной физической подготовке футболиста.</p> <p>Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне.</p> <p>Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности.</p> <p>Парные упражнения в защите, обороне, нападении.</p> <p>Игровые комбинации.</p> <p>Тренировочные игры, встречи с различными командами.</p> <p>Правила соревнований по футболу.</p>

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

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	Л Р	ПЗ/ С	СР С	Всег о	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП	-	-	72	+	72	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
2	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика,			36		72	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по

		Спортивные игры, ОФП.					физической подготовке (15, 17 неделя)
3	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП			72	72	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
4	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			34	34	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
5	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП			82	82	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
6	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			32	32	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)

**2.3 Лабораторный практикум. Не предусмотрен**

**2.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.**

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1. Виды СРС.

№	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины .	Виды СРС	Всего часов	
				1-6 семестр	
1	2	3	4	5	6
1-6	1	Практический раздел	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке .	+	+
Итого в семестре в течении 1-6 семестра					+
Итого					+



### **3.3 Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура»**

**(элективные дисциплины по физической культуре и спорту)**

***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»

#### **3.3.1. Контрольные работы (рефераты) по дисциплине .**

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .**

**Рейтинговая система оценки в Университете не используется.**

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

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

(элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

**5.1. Основная литература**

№ п/ п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используй зается при изучени и раздело в	Семест р	Количество экземпляров	
				В библиотек е	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Евсеев Ю.И. Физическая культура студента - Ростов-на-Дону, Феникс 2014.	1-2	1-4	ЭБС	1

**5.2. Дополнительная литература**

№ п/ п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Исп ольз уетс я при изуч ении разд елов	Семес тр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На ка фед ре
1	2	3	4	5	6
1	Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – Москва : Кнорус, 2012.	1-2	2-4	15	1
2	Голякова Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие. – Москва-Берлин: Директ - Медиа, 2015.	1	1-6	URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=</a>	-

				<b>426428</b> <b>(05.05.2016)</b>	
<b>3</b>	Дарден Э. Аэробика для брюшного пресса: эффективная программа для мужчин и женщин. - М.: Эксмо; В. Секачев, 2005	<b>1</b>	<b>1-6</b>	2	-
<b>4</b>	Еремушкин М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура. - М.: Спорт, 2016 ISBN 978-5-9907239-7-9	<b>1</b>	<b>1-6</b>	URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> (04.05.2016)	-
<b>5</b>	Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. М.: Спорт, 2016 ISBN 978-5-9907239-7-9	<b>1</b>	<b>1-6</b>	15	-
<b>6</b>	Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник. - М.: Академия, 2004.	<b>1</b>	<b>1-6</b>	49	-
<b>7</b>	Журавина М. Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. – Москва: Академия, 2009.	<b>1</b>	<b>1-6</b>	48	-
<b>8</b>	Ким Н., Дьяконов.- М Фитнес; учебник. Советский спорт, 2006.	<b>1</b>	<b>1-6</b>	3	-
<b>9</b>	Ковровский В.Ю. Лыжный спорт: учебное пособие.- Рязань.:2006	<b>1</b>	<b>1-6</b>	URL: <a href="http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/617">http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/617</a>	-
<b>10</b>	Мишенькина В.Ф. , Эртман Ю.Н. , Ковыршина Е.Ю. , Кириченко В.Ф. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие. - Издательство СибГУФК	<b>1</b>	<b>1-6</b>	ЭБС	<b>-1</b>
<b>11</b>	Родин А.В. Баскетбол в университете. – М.: Советский спорт, 2009.	<b>1</b>	<b>1-6</b>	9	<b>1</b>
<b>12</b>	Рыцарев В.В. Волейбол: теория и практика : учебник. – М.: Спорт, 2016.	<b>1</b>	<b>1-6</b>	URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430</a>	-

				479 (05.05.2016)	
--	--	--	--	---------------------	--

### 5.3. 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)

### 5.4. 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](http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'inich.html)

Для изучения студентами основных разделов теоретического материала по дисциплине. Учебник Ильинича В.И.

2. Учебное пособие Физическая культура (курс лекций)

[http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-](http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html)

[kultura.html](http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html) Изложены основные разделы теоретического курса « Физическая культура»

Учебник Евсеев Ю.И.2005г.

4. Учебное пособие «Физическая культура». ОМГУПС

[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)

Все основные разделы дисциплины «Физическая культура»

- 5.Оздоровительная физическая культура. <http://www.medical-enc.ru/lfk/>

В данном пособии подробно описаны механизмы лечебного воздействия физических упражнений , а также методики занятий физическими

упражнениями при различных заболеваниях. Сайт будет полезен для студентов спец.А и спец. Б медицинских групп.

6. Сайт научной библиотеки <http://library.rsu.edu.ru/.K> Публикации материалов научных статей к использованию студентами в подготовке рефератов, выступлений.

## 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.

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. Не заполняется**

### **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	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.
Реферат/курсовая работа	<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, 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.

**7. 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)

**10.1. 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) для промежуточного контроля успеваемости**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
2.	Практика Контрольные нормативы по физической подготовленности.	ОК5, ОК 8, ОК 9	Зачет

### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК5	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	<b>Знать</b>	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК5 З1
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК5 З2
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК5 З3
		<b>Уметь</b>	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК5 У1
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК5 У2
3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК5 У3		

		<b>Владеть</b>	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	OK5 B1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	OK5 B2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	OK5 B3
OK 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	<b>знать</b>	
		1. Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	OK831
		2. Индивидуальные особенности своего организма.	OK832
		3. Средства и методы развития основных физических качеств.	OK833
		<b>уметь</b>	
		1. Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	OK8Y1
		2. Составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK8Y2
		3. Применять способы самоконтроля	OK8Y3
		<b>владеть</b>	
		1. Техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK8B1
2 Теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK8B2		
3 Навыками самоконтроля.	OK8B3		
OK9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<b>знать</b>	
		1. Основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.	OK931
		2. Технику выполнения прикладных упражнений	OK932
		3. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	OK933

		<b>уметь</b>	
		1. Сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	ОК9У1
		2. Правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма	ОК9У2
		3. Организовать время работы с наибольшей эффективностью	ОК9У3
		<b>владеть</b>	
		1. Техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей.	ОК9В1
		2. Навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	ОК9В2
		3. Владеть методиками саморегуляции.	ОК9В3

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

№	*Содержание оценочного средства Вопросы теоретического зачета.	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.	ОК9 31
2	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.	ОК931

3	Основы здорового образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	OK93133 У2 В2
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK5В3, OK8 33 У1 В1
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK5В2, OK832 У3В3, OK9У2
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK533У3, OK931У2В3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK832У2В3
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK831У2В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK833У1,В1
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK932У1В1
11	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK833У2В1
12	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	OK833У2В1
13	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK832У2В1
14	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	OK832 У2В1
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK931
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK832У1В1
17	Игровые виды спорта, основы техники(баскетбол, волейбол, футбол)	OK53132У1У2В1
18	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK831У1В2
19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	OK833У1В3
20.	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK 831 32 33
21.	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK831У2, В3

22.	Дыхательная гимнастика, ее использование.	ОК831У1, В1
23	Теория и методика оздоровительных занятий..	ОК833, У2, В1
24.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	ОК833, У2, В1
25	Подготовка к сдаче норм ГТО.	ОК833У2,В1