

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

Утверждаю:  
Декан  
физико-математического  
факультета  
Н.Б. Федорова  
«30» августа 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Прикладная физическая культура**

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

**Уровень основной профессиональной образовательной программы:**  
бакалавриат

**Направление подготовки:** 44.03.01 Педагогическое образование

**Направленность (профиль) подготовки:** Технология

**Форма обучения:** заочная

**Сроки освоения ОПОП:** 4,5 года (нормативный)

**Факультет:** физико-математический

**Кафедра** физического воспитания

**Рязань, 2018 г.**

## 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 «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) относится к части блока Б.1.В.

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

- Физическая культура
- ОБЖ.

**2.3.** Перечень параллельно-изучаемых 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 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	Способность 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 совершенствования.
4		Способностью использовать	Основы ЗОЖ, строение и	Уметь	Владеть техникой

ОК - 9	приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью.	выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.
--------	--	--	--	---

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
«Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)					
<i>Целью</i> 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.					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК – 5	Способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	<i>Знать:</i> Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального	Путем проведения лекционных занятий, применения новых образовательных технологий, организации самостоятельных работ	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,

		<p>состояния средствами физической культуры</p> <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>			участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде.
ОК - 8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	<p><i>Знать:</i> Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических</p>	Путем проведения лекционных занятий, применения новых образовательных технологий, организации самостоятельных работ	Реферат. Зачет.	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p>

		<p>качеств. <i>Уметь:</i> Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля. <i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования</p>			<p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>
ОК - 9	Способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<p><i>Знать:</i> Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. <i>Уметь:</i></p>	Путем проведения лекционных занятий, применения новых образовательных технологий, организации самостоятельных работ	Реферат. Зачет.	<p><b>ПОРОГОВЫЙ:</b> Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших <b>ПОВЫШЕННЫЙ:</b> Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об</p>

		<p>концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма;</p> <p>организовать время работы с наибольшей эффективностью</p> <p><i>Владеть:</i></p> <p>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.</p>			<p>оказании психологической помощи пострадавшим, о транспортировке пострадавших в различных условиях.</p>
--	--	--	--	--	---



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	№ курса
			3
1		2	3
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		<b>4</b>	<b>4</b>
В том числе:			
Лекции (Л)		4	4
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>320</b>	<b>320</b>
<i>СРС в семестре:</i>			
Изучение основной и дополнительной литературы по теме		<b>320</b>	<b>320</b>
<i>СРС в период сессии</i>			
Вид промежуточной аттестации	зачет (З), 2 з.е.	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГО:</b> Общая трудоемкость	<b>часов</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

### 3. Содержание учебной дисциплины.

#### 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

№ курса	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
3	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.
3	2	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.
3	3	Тема № 3. Физическое воспитание и его значение в жизни человека	Физическая культура в образе жизни студента. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям. Физическая культура в режиме учебного труда, быта, отдыха студентов. Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента. Средства повышения умственной активности студентов в период сессии и снятия стресса. Самоконтроль студента за своим физическим состоянием. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Физическая культура и здоровье. Физическая культура и активное долголетие. Биоритмы и здоровье. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям, физическому и умственному напряжению, неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаливание детей до одного года Закаливание детей дошкольного возраста. Закаливание детей школьного возраста. Закаливание и моржевание по системе П.К. Иванова. Водные процедуры. Основы самомассажа. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физическое воспитание женщины. Физическое воспитание детей грудного

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

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

№ курса	№	Наименование раздела учебной дисциплины	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)		
			Л	СРС	Всего
1	2	3	4	5	6
3	1	Тема № 1 Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	2		2
	2	Тема № 2 Физическая культура для работников интеллектуального труда.	2		2
	3	Тема № 3. Физическое воспитание и его значение в жизни человека		320	320
		Зачет			4
		Итого	4	320	328

## 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 учебной дисциплины.	Виды СРС	Всего часов
				3 курс
1	2	3	4	5
3	3	Тема № 3. Физическое воспитание и его значение в жизни человека	Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Физическая культура в образе жизни студента»	8
			Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям»	8
			Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Физическая культура в режиме учебного труда, быта, отдыха студентов»	8
			Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента»	8
			Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Средства повышения умственной активности студентов в период сессии и снятия стресса»	8
			Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Самоконтроль студента за своим физическим состоянием»	8
			Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады)»	8
			Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Физическая культура и здоровье»	8
			Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Физическая культура и активное долголетие»	8
			Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Биоритмы и здоровье»	8
			Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям, физическому и умственному напряжению, неблагоприятным воздействиям внешней среды»	8
			Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Закаливание детей до одного года»	8
			Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Закаливание детей дошкольного возраста»	8
			Изучение основной и дополнительной литературы по	8

		теме «Закаливание детей школьного возраста»	
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Закаливание и моржевание по системе П.К. Иванова»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Водные процедуры»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Основы самомассажа»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Утренняя гигиеническая гимнастика»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Физическое воспитание женщины»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Физическое воспитание детей грудного возраста»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Физическое воспитание детей дошкольного возраста»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Физическое воспитание детей среднего школьного возраста»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Семейное физическое воспитание - основа здоровья ребенка»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Физическое воспитание девочек и девушек»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Физическое воспитание мальчиков и юношей»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Оздоровительная ходьба»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Оздоровительный бег»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Дыхательная гимнастика К. Бутейко»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Атлетическая гимнастика В. Дикуля»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Оздоровительная ритмическая гимнастика»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Шейпинг»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Оздоровительная гимнастика йогов»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по	8

		теме «Восточные оздоровительные системы занятий физическими упражнениями»	
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Аутогенная тренировка»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Психофизическая тренировка»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Медитация»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Релаксационные упражнения»	8
		Изучение основной и дополнительной литературы по теме «Профилактика ОРЗ средствами физической культуры»	8
Итого			320

### **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:*

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

*Электронный ресурс:*

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

#### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (см. Фонд оценочных средств)

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

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - Москва : КноРус, 2016. - 312 с. [есть и др. изд.] – То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/917866/view">https://www.book.ru/book/917866/view</a> (дата обращения: 16.06.2018).	1-2	6	3+3+ЭБС	1
2	Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 7-е изд., доп. и испр. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с.	1-2	6	17	1
3	Физическая культура [Электронный ресурс] : [учебник] / под ред. М.Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. – То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/918665/view">https://www.book.ru/book/918665/view</a> (дата обращения: 16.06.2018).	1-2	6	24+ ЭБС	1

## 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1.	Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М. : КноРус, 2012. - 240 с.	1-2	2,4	17	1
2.	Голощاپов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Б.Р. Голощاپов. - 10-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 320 с. [есть и др. изд.]	1-2	2,4	24	1
3.	Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре [Текст] : учебник / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина; под ред. Ю.Д. Железняка. - Москва : Академия, 2013. - 256 с.	1	2,4	15	-
4.	Зуев, В.Н. Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры (история и современность) [Текст] : учебное пособие / В.Н. Зуев, В.А. Логинов. - М. : Советский спорт, 2008. - 196 с.	1	2,4	10	-
5.	Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. - Москва : Академия, 2012. - 384 с. [есть и др. изд.]	1	2,4	24	-
6.	Лечебная физическая культура [Текст] : учебно-методическое пособие / сост. Н.В. Срослова. - Рязань : РГУ, 2006. - 43 с. - То же [CD-ROM].	1	2,4	24+Электронный ресурс	1



7.	Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : учебник / В.Ю. Микрюков. - М. : Форум, 2008. - 464 с. [есть и др. изд.]	1	2,4	24	-
8.	Олимпийский учебник студента [Текст] : учебное пособие / В.С. Родиченко и др. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Советский спорт, 2007. - 128 с.	1-2	2,4	10+7	1
9.	Рипа, Д.И. Кинезотерапия. Культура двигательной активности [Текст] : учебное пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. - М. : КноРус, 2011. - 376 с.	1-2	2,4	10	1
10.	Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учебное пособие / Г.С. Туманян . - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 336 с.	1	2,4	24	1

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

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 16.06.2018).
2. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 16.06.2018).
3. **Электронный каталог НБ РГУ имени С. А. Есенина** [Электронный ресурс] : база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающих в фонд НБ РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, [1990 - ]. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru/marc>, свободный (дата обращения: 16.06.2018).

### 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: 23.06.2018).

2. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] : медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный (дата обращения: 23.06.2018).
3. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс] : Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 23.06.2018).
4. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : отраслевой агрегатор. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный (дата обращения: 23.06.2018).
5. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. - Режим доступа: [http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja\\_kul'tura\\_studenta\\_-\\_il'inich.html](http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'inich.html), свободный (дата обращения: 23.06.2018).
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: 23.06.2018).

## **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 (2 шт.). Учебно-методических пособий. Спортивного инвентаря.

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

### **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

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, гипокликемия, 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 ставиться 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.

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

*1. Использование слайд-презентаций при проведении лекционных занятий*

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

Название ПО	№ лицензии
MS Windows Server CAL 2008	43777174
MS Windows Vista Business	45432280
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
FastStoneImageViewer	свободно распространяемая
FoxitReader	свободно распространяемая
doPdf	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

*Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине  
для промежуточного контроля успеваемости*

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Тема № 1 Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	ОК 5, ОК 8, ОК 9	Зачет
2	Тема № 2 Физическая культура для работников интеллектуального труда.		
3	Тема № 3. Физическое воспитание и его значение в жизни человека		

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 5	Способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	<b>Знать</b>	
		1. Особенности командных видов спорта. (игровые)	ОК5 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК5 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК533
		<b>Уметь</b>	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК5 У1
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК5У2
		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК5 У3
	<b>Владеть</b>		

		1. Навыками общения с различным контингентом.	OK5B1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	OK5B2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	OK5B3
OK 8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	<b>знать</b>	
		1. Теорию и методiku 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.	OK8У1
		2. Составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK8У2
		3. Знать и применять способы самоконтроля	OK8У3
		<b>владеть</b>	
		1. Техникoй 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.	OK9У1
		2. Правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма	OK9У2
		3. Организовать время работы с наибольшей эффективностью	OK9У3
		<b>владеть</b>	
		1. Техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей	OK9B1
		2. Навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	OK9B2
		3. Владеть методиками саморегуляции.	OK9B3

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

№	*Содержание оценочного средства	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.	OK931 B2
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.	OK931 B2
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.	OK931 33 U2 U3 B2
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK5B3 OK833 U1 B1
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK5B2 OK832 U3 B3 OK9U2
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK533 U3, OK931 U2 B3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK832 U2 B3
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK831 U2 B1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK833 U1 B1
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK932 U1 B1
11	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK833 U2 B1
12	Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости.	OK833 U2 B1
13	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK832 U2 B1
14	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	OK832 U2 B1
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK5 33 U3B1

16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK832 У1 В1
17	Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол, футбол)	OK531 32 У1 У2 В1
18	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK831 У1 В2
19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	OK833 У1 В3
20	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK931 У2 В3
21	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK932 У1 В1
22	Дыхательная гимнастика, ее использование.	OK931 У2 В3
23	Теория и методика оздоровительных занятий.	OK833У2В1
24	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	OK833У2В1
25	Подготовка к сдаче норм ГТО.	OK833У2В1

#### ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине **Прикладная физическая культура** (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

«Зачтено» – оценка соответствует повышенному и пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«Не зачтено» - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.



**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</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</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</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</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.