

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

Утверждаю:  
Декан естественно-географического  
факультета



С.В. Жеглов  
«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: 43.03.02 Туризм

Направленность (профиль) подготовки: Технология и организация  
туроператорских и турагентских услуг

Форма обучения: заочная

Сроки освоения ОПОП: 4 года 6 месяцев - нормативный

Факультет: естественно-географический

Кафедра: физического воспитания

**Рязань, 2018**

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

**Целью** освоения дисциплины является формирование компетенций ФГОС ВО 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 вариативной части блока Б1 (Б.1.В.ДВ).

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины школьного курса: «Физическая культура», «ОБЖ» и дисциплина «Безопасность жизнедеятельности».

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

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

№ 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-4	Способностью работать в команде, 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.
2	ОК -7	Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Средства и	Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля

	деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.	методы развития основных физических качеств.	упражнений для развития различных физических качеств.  Знать способы самоконтроля.	физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
--	---	--	--	--

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
Прикладная Физическая культура					
Цели изучения дисциплины. <i>Целью</i> освоения дисциплины является формирование компетенций ФГОС ВО 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 – 4	Способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	Знания Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры  Умения Выполнять работу в	Практические занятия, работа с рекомендованной литературой	Реферат. Зачет.	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> Знает законы развития межличностных отношений. Умеет выполнять работу в коллективе, соблюдая толерантное отношение к коллегам. Владеет навыками регуляции межличностных отношений. Уровень практических умений -

		<p>команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.</p> <p>Навыки общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования Взаимоотношений.</p>			<p>удовлетворительный.</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> – Хорошо знает законы развития межличностных отношений, легко выполняет работу в коллективе, соблюдая толерантное отношение, легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень практических навыков - высокий.</p>
ОК - 7	<p>Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.</p>	<p><b>Знания</b></p> <p>Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p><b>Умения</b></p>	<p>Практические занятия, работа с рекомендованной литературой</p>	<p>Реферат. Зачет.</p>	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно»</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Собеседование высокий уровень знаний теории и</p>

		<p>правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля.</p> <p>Навыки выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p>			<p>методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>
--	--	---	--	--	--

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 328 ч. Всего на курс – лекции – 4 , самостоятельная работа – 320 Зачет 2 з.е.

Вид учебной работы	Всего часов	семестр	
		2	
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)	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>320</b>	<b>320</b>	
<i>СРС в семестре:</i>			
Подготовка к тестированию знаний фактического материала	<b>320</b>	<b>320</b>	
<i>СРС в период сессии</i>			
	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет (3), 2 з.е.</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>ИТОГО:</b>			
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

Содержание учебной дисциплины.

### 2.1 Содержание разделов учебной дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4

2	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.
2	1	Тема 2 Физическая культура для работников интеллектуального труда.	Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры.

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

№ семестра	№	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				
			Л	КР	ПЗ/С	СРС	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8
2	1	Теоретический раздел	4			320	324
		зачет					4
		Итого за семестр	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.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Виды СРС		Всего часов
					2 семестр



1	2	3	4	5
2	1	Теоретический раздел.	Подготовка к тестированию знаний фактического материала по теме Студент и физическая культура. - работа с литературой 8 часов - работа с интернет-ресурсами 8 часов - упражнения 8 часов - тренировочные тесты 6 часов	30
			Подготовка к тестированию знаний фактического материала по теме Гигиенические аспекты физической культуры и спорта - работа с литературой 8 часов - работа с интернет-ресурсами 8 часов - упражнения 8 часов - тренировочные тесты 6 часов	30
			Подготовка к тестированию знаний фактического материала по теме Физическое воспитание различных контингентов населения - работа с литературой 8 часов - работа с интернет-ресурсами 8 часов - упражнения 8 часов - тренировочные тесты 6 часов	30
			Подготовка к тестированию знаний фактического материала по теме Частные оздоровительные методики занятий физическими упражнениями - работа с литературой 8 часов - работа с интернет-ресурсами 8 часов - упражнения 8 часов - тренировочные тесты 4 часа	28
			Подготовка к тестированию знаний фактического материала по теме Основные методики регуляции эмоциональных состояний - работа с литературой 8 часов - работа с интернет-ресурсами 8 часов - упражнения 8 часов - тренировочные тесты 6 часов	30
			Подготовка к тестированию знаний фактического материала по теме Профилактическая и оздоровительная физическая культура	30

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с литературой 8 часов</li> <li>- работа с интернет-ресурсами 8 часов</li> <li>- упражнения 8 часов</li> <li>- тренировочные тесты 6 часов</li> </ul>	
		<p>Подготовка к тестированию знаний фактического материала по теме</p> <p>Основы методики развития двигательных качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с литературой 8 часов</li> <li>- работа с интернет-ресурсами 8 часов</li> <li>- упражнения 8 часов</li> <li>- тренировочные тесты 4 часа</li> </ul>	28
		<p>Подготовка к тестированию знаний фактического материала по теме</p> <p>Основы лечебной физической культуры (ЛФК)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с литературой 8 часов</li> <li>- работа с интернет-ресурсами 8 часов</li> <li>- упражнения 8 часов</li> <li>- тренировочные тесты 4 часа</li> </ul>	28
		<p>Подготовка к тестированию знаний фактического материала по теме</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с литературой 8 часов</li> <li>- работа с интернет-ресурсами 8 часов</li> <li>- упражнения 8 часов</li> <li>- тренировочные тесты 4 часа</li> </ul>	28
		<p>Подготовка к тестированию знаний фактического материала по теме</p> <p>Физическая культура для работников интеллектуального труда.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с литературой 8 часов</li> <li>- работа с интернет-ресурсами 8 часов</li> <li>- упражнения 8 часов</li> <li>- тренировочные тесты 4 часа</li> </ul>	28
		<p>Подготовка к тестированию знаний фактического материала по теме</p> <p>Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с литературой 8 часов</li> <li>- работа с интернет-ресурсами 8 часов</li> <li>- упражнения 8 часов</li> <li>- тренировочные тесты 6 часов</li> </ul>	30

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

*При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации;*

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

#### *Электронный ресурс:*

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

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

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

### 5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - Москва :КноРус, 2016. - 312 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 294-297. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос.гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена"; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/917866/view">https://www.book.ru/book/917866/view</a> (дата обращения: 21.12.2016)	1-2	1-6	ЭБС	

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&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> (дата обращения: 20.06.2016)	1-2	1-6	ЭБС	
3	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). <a href="https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7">https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7</a> (дата обращения: 26.04.2017)	1-2	1-6	ЭБС	
4	Физическая культура [Текст]: [учебник] / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва :КноРус, 2016. - 424 с. - (Бакалавриат). - Рек. РГПУ им. А. И. Герцена. - То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/918665/view">https://www.book.ru/book/918665/view</a> (дата обращения: 21.12.2016)	1-2	1-6	ЭБС	

## 5.2.Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс] : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 240 с. - Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A">https://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A</a> (дата обращения: 26.04.2017)	1	1-6	ЭБС	
2	Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. :КноРус, 2012. - 240 с. - Доп. Мин. образования и науки РФ.	1-2	2-4	17	1
3	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина [и др.]. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370</a> (дата обращения: 20.06.2016).	1	1-6	ЭБС	

4	Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник / под общ.ред. В. В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - М. : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479</a> (дата обращения: 20.06.2016)	1	1-6	ЭБС	-
5	Гимнастика [Текст] : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2010. - 448 с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО. – [есть и др. изд.]	1	1-6	30	-
6	Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н. Н. Голякова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a> (дата обращения: 20.06.2016)	1	1-6	ЭБС	-
7	Еремешкин, М. А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М. А. Еремешкин. - М. : Спорт, 2016. - 184 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 134-135. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> (дата обращения: 20.06.2016).	1	1-6	ЭБС	-
8	Жилкин А.И. Легкая атлетика [Текст] : учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2009. - 464 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Доп. УМО. – [есть и др. изд.]	1	1-6	10	-
9	Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] : учебник / М.Н.Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2004. - 160с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО. – [есть и др. изд.]	1	1-6	17	-
10	Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] : учебник / М.Н.Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2004. - 160с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО. – [есть и др. изд.]	1	1-6	30	-
11	Ковровский, В. Ю. Лыжный спорт [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2006. – 268 с. – Режим доступа: <a href="http://hdl.handle.net/123456789/617">http://hdl.handle.net/123456789/617</a> (дата обращения: 20.06.2016)	1	1-6	ЭБ	-

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

1. ВООК.ру [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 21.12.2016).

2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 20.06.2016).

3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 20.06.2016).

4. Труды преподавателей [Электронный ресурс] : коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 20.06.2016).

5. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 20.06.2016).

6. 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: 20.06.2016).

7. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 26.04.2017).

#### **5.4. Перечень информационно – коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту):**

1. 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: 20.06.2016).

2. 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\\_kul'tura.html](http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kul'tura.html), свободный (дата обращения: 20.06.2016).

3. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] : медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный (дата обращения: 20.06.2016).

## **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) с установленными программами MS Office, Word, Excel, PowerPoint.

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ для ФГОС ВПО**

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

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
---------------------	-----------------------------------

<p>Практические занятия</p>	<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>
<p>Реферат (для Спец. Б).</p>	<p><i>Реферат:</i> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям(см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)</p>
<p>Подготовка к зачету</p>	<p>Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике . Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат ( если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. При сдаче контрольных нормативов , желательно дополнительно заниматься самостоятельно.</p>

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



**перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

- 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**

**Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)**

Название ПО	№ лицензии
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г
Офисное приложение Libre Office	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемая
Браузер изображений Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер Foxit Reader	свободно распространяемая
Медиа проигрыватель VLC media player	свободно распространяемая
Запись дисков Image Burn	свободно распространяемая
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	свободно распространяемая

**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
1.	ОФП  Легкая атлетика  Лыжная подготовка	ОК4, ОК 7	Зачет

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 4	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	<b>Знать</b>	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК4 З1
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК4 З2
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК4 З3
		<b>Уметь</b>	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК4 У1

		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	OK4 U2
		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	OK4 U3
		<b>Владеть</b>	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	OK4 B1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	OK4 B2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	OK4B3
OK 7	Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.	<b>знать</b>	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	OK731
		2. индивидуальные особенности своего организма.	OK7 32
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	OK733
		<b>уметь</b>	
		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	OK7 U1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK7 U2
		3. применять способы самоконтроля	OK7 U3
		<b>владеть</b>	
	1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK7 B1	

	2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK7 B2
	3 навыками самоконтроля.	OK7 B3

### 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.	OK7 32, У3, OK7 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.	OK731, У2
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.	OK731, OK731, У2, В1 OK431, У1,У3 В2
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK733, У1 В1 OK431, У2, В2
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK731, В1 У2
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK731, У2, В3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK732, У2, В1
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK731, У2, В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK733, У1, В1
10	Оздоровительная аэробика. Теория и методика.	OK731, У2, В3

11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	OK732, У1, В1 OK433, У1, В3
12	Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK731, У2, В3
13	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK733, У2, В1
14	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	OK733, У2, В1
15	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK732, У2, В1
16	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.	OK732, У2, В1
17	Дыхательная гимнастика, ее использование.	OK731, У1, В1
18	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	OK732, У3, В3
19	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK731, У1, В1
20	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK731
21	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK732, У1, В1
22	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK731, У2, В3
23	Игровые виды спорта, основы техники.( баскетбол, волейбол, футбол)	OK731, У1, В1 OK431, У1, В1
24	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK731, У1, В1
25	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега .Методика оздоровительных занятий.	OK732, У2, В2

## ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкала оценивания)

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

**«Зачтено»** – оценка соответствует повышенному 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. Если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. Оценка может соответствовать пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

**«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.