

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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

«30» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Уровень основной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 39.03.02. Социальная работа

Направленность (профиль) подготовки «Психосоциальная работа с населением»

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП нормативный (4 года 6 мес)

Институт психологии, педагогики и социальной работы

Кафедра медико-биологических и психологических основ
физического воспитания

Рязань, 2018

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 БАКАЛАВРИАТА.

2.1. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина по физической культуре и спорту) относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 (Б1.В.ДВ).

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

«Физическая культура» (в объеме школьной программы),

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

- Безопасность жизнедеятельности
- Физическая культура

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 (ОК) 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
1	ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, культурные и личностные различия.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности командных видов спорта (игровые) 2. Законы развития межличностных отношений в команде. 3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять работу в команде с однокурсниками. 2. Проявлять уважение и доверие в коллективе. 3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Навыками общения с различным контингентом. 2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. 3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.
2	ОК- 7	Способность к самоорганизации и самообразованию.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы ЗОЖ 2. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. 3. Методику оценки физического состояния и физической подготовленности 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценить свое физическое состояние/ Оказать первую помощь при умственном или физическом переутомлении. 3. Оценить свою физическую подготовленность . 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Навыками измерения основных показателей физического развития 2. Навыками концентрации в сложной ситуации. 3. Навыками контроля за физической подготовленностью.

3	ОК - 8	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре. 2. индивидуальные особенности своего организма. 3. средства и методы развития основных физических качеств. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения. 2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. 3. применять способы самоконтроля 	<ol style="list-style-type: none"> 1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. 2. теоретическими знаниями для физического совершенствования 3. навыками самоконтроля.
---	--------	---	---	--	--

2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
Прикладная физическая культура					
Цели изучения дисциплины. Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК – 6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, культурные и личностные различия.	Знать 1. Особенности командных видов спорта (игровые) 2. Законы развития межличностных отношений в команде. 3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры. Уметь 1. Выполнять работу в команде с однокурсниками. 2. Проявлять уважение и доверие в коллективе. 3. Уметь восстанавливать психическое равновесие	Лекция Самостоятельная работа	Реферат. ИДЗ. Тестирование. Зачет.	ПОРОГОВЫЙ Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх . уровень знаний. Собеседование - уровень удовлетворительный. ПОВЫШЕННЫЙ – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень по собеседованию – высокий.

			<p>средствами физической культуры.</p> <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навыками общения с различным контингентом. 2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. 3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений. 			
ОК - 7	Способностью самоорганизации самообразованию.	к и	<p>знать</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основы ЗОЖ 2. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. 3. Методику оценки физического состояния и физической подготовленности <p>уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценить свое физическое состояние . <p>Оказать первую помощь при умственном или физическом переутомлении.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Оценить свою физическую 	Лекция Самостоятельная работа	Реферат. ИДЗ. Тестирование. Зачет.	<p>ПОРОГОВЫЙ Знает способы оценки физического состояния, и физической подготовленности.</p> <p>ПОВЫШЕННЫЙ Знает способы и методы повышения физической подготовленности самостоятельно.</p>

		<p>подготовленность . владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навыками измерения основных показателей физического развития 2. Навыками концентрации в сложной ситуации. 3. Навыками контроля за физической подготовленностью. 			
ОК - 8	<p>Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>знать</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре. 2. индивидуальные особенности своего организма. 3. средства и методы развития основных физических качеств. <p>уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения. 2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. 3. применять способы самоконтроля 	<p>Лекция Самостоятельная работа</p>	<p>Реферат. ИДЗ. Тестирование. Зачет.</p>	<p>ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно» ПОВЫШЕННЫЙ Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>

		владеть 1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. 2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования 3 навыками самоконтроля.			
--	--	---	--	--	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	семестр
			6
1		2	3
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		4	4
В том числе:			
Лекции (Л)		4	4
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа студента (всего)		320	320
В том числе рефераты (для спец.мед групп)			-
<i>СРС в семестре:</i>		320	320
Курсовая работа	КП		
	КР		
Другие виды СРС:			
Работа при подготовке рефератов (презентаций)		68	68
Выполнение тестов		64	64
Выполнение индивидуальных домашних заданий		90	90
Работа при подготовке к зачету		98	98
<i>СРС в период сессии</i>			
Подготовка к зачету			
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	4	4
ИТОГО: Общая трудоемкость	Часов	328	328

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
3	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Исторический аспект о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП.
	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.

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)					
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	
	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов						
3	1.1.	Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.		–	–	20	20	
3	1.2.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.	1	–	–	16	17	
3	1.3.	Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.	1	–	–	16	17	
3	1.4.	Место ППФП в системе физического воспитания студентов.		–	–	18	18	
3	1.5.	Основные факторы, определяющие содержание ППФП.		–	–	18	18	
3	1.6.	Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.		–	–	18	18	
3	1.7.	Методика подбора средств ППФП студентов.		–	–	20	20	
3	1.8.	Организация и формы ППФП в вузе.		–	–	18	18	
3	1.9.	Система контроля ППФП.		–	–	18	18	
3	1	Раздел дисциплины № 1	2	–	–	160	162	
3	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом						
3	2.1.	Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	1	–	–	23	24	
3	2.2.	Виды диагностики, их цели и задачи.		–	–	27	27	
3	2.3.	Врачебный контроль, его содержание и периодичность.		–	–	30	30	
3	2.4.	Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.		–	–	30	30	

3	2.5.	Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.	1	–	–	25	26
3	2.6.	Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.		–	–	27	27
3	2	Раздел дисциплины № 2	2	–	–	160	162
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.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины .	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
3	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Работа при подготовке рефератов (презентаций)	36
			Выполнение тестов	34
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	44
			Работа при подготовке к зачету	46
3			Раздел дисциплины № 1	160
3	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Работа при подготовке рефератов (презентаций)	32
			Выполнение тестов	30
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	46
			Работа при подготовке к зачету	52
3			Раздел дисциплины № 2	160
3			ИТОГО в семестре	320

3.2. График работы студента.

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

При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации;

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

Электронный ресурс:

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

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

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА 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. Ценности ЗОЖ.
43. Нормативные документы, отражающие проблемы ЗОЖ.
44. Модели ЗОЖ.
45. Общие принципы ЗОЖ.
46. Здоровьесберегающая и здоровьесохраняющая среда университета.
47. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
48. Оздоровительные системы, клубы, конкурсы, диспуты, соревнования, олимпиады, программы.
49. Просветительская и воспитательная работа по повышению престижа стиля ЗОЖ.
50. Отражение ЗОЖ в формах жизнедеятельности студентов.
51. Структура и компоненты ценностного отношения к ЗОЖ.
52. Формирование установки на ЗОЖ.
53. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
54. Субъективные и объективные факторы, влияющие на ЗОЖ.
55. Технологии ЗОЖ и их классификация.
56. Здоровьесберегающие, здоровьесохраняющие, здоровьесохраняющие технологии.
57. Реализация технологий в Учебно-воспитательном процессе университета.
58. Формирование стиля ЗОЖ.
59. Питание и здоровье.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (см. ФОС).

4.1. Рейтинговая оценка знаний обучающихся по дисциплине не применяется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при	Семестр	Количество экземпляров	
				В	На

		изучени и раздело в		библиоте ке	кафедр е
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: https://www.book.ru/book/917866/view (дата обращения: 21.12.2016)	1	1-6	3+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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 20.06.2016)	1	1-6	ЭБС	1
3	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7 (дата обращения: 26.04.2017)	1	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: https://www.book.ru/book/918665/view	1	1-6	2+ЭБС	

ew (дата обращения: 21.12.2016)				
---------------------------------	--	--	--	--

а. 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: https://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A (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	1-6	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370 (дата обращения: 20.06.2016).	1	1-6	ЭБС	1
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:	1	1-6	ЭБС	-

	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479 (дата обращения: 20.06.2016)				
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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (дата обращения: 20.06.2016)	1	1-6	ЭБС	-
7	Еремушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М. А. Еремушкин. - М. : Спорт, 2016. - 184 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 134-135. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414 (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	ЭБС	-
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	1	1-6	ЭБС	-

доступа: http://hdl.handle.net/123456789/617(дата обращения: 20.06.2016)				
--	--	--	--	--

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

1. BOOK.ru [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 (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 « Физическая культура»;

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, 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_kultura.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: стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения лекций (видеопроектор, экран настенный по необходимости). Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: видеопроектор, ноутбук, переносной экран.

6.3. Требования к специализированному оборудованию: отсутствует.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

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; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Индивидуальные задания используются для рекомендаций по подготовке к сдаче норм ГТО, и контрольных нормативов по физической подготовленности. Контрольные письменные задания даются в случае наличия специальной медицинской группы Б, досрочной сдачи зачета или в случае болезни, освобожденным от практических занятий. Индивидуальные

	задания даются студентам, имеющим свободный график посещения.
Реферат.	<i>Реферат:</i> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям(см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, 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.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

- чтение лекций с использование слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями в любое время и в любой точке пространства посредством электронной почты

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ

ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Стандартный набор ПО (в компьютерных классах):

Операционная система WindowsPro (договор №Tr000043844 от 22.09.15г.);

Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14/03/2018-0142от 30/03/2018г.);

Офисное приложение Libre Office (свободно распространяемое ПО);

Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО);

Браузер изображений Fast Stone ImageViewer (свободно распространяемое ПО);

PDF ридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);

Медиа проигрыватель VLC mediaplayer (свободно распространяемое ПО);

Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);

DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in (свободно распространяемое ПО);

Стандартный набор ПО (для кафедральных ноутбуков):

Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14/03/2018-0142от 30/03/2018г.);

Офисное приложение Libre Office (свободно распространяемое ПО);

Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО);

Браузер изображений Fast Stone ImageViewer (свободно распространяемое ПО);

PDF ридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);

Медиа проигрыватель VLC mediaplayer (свободно распространяемое ПО);

Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);

DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in (свободно распространяемое ПО).

11. Иные Сведения

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура»

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.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	ОК-6, ОК-7, ОК-8	Зачет
2.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, культурные и личностные различия.	Знать	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК-6 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК-6 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры.	ОК-6 33
		Уметь	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК-6 У1
2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК-6У2		

		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК-6 У3
		Владеть	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	ОК-6В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	ОК-6В2
		3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.	ОК-6В3
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию.	знать	
		1. Основы ЗОЖ	ОК-7 31
		2. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	ОК-7 32
		3. Методику оценки физического состояния и физической подготовленности	ОК-7 33
		уметь	
		1. Оценить свое физическое состояние .	ОК-7 У1
		Оказать первую помощь при умственном или физическом переутомлении.	ОК-7 У2
		3. Оценить свою физическую подготовленность .	ОК-7 У3
		владеть	
		1. Навыками измерения основных показателей физического развития	ОК-7 В1
		2. Навыками концентрации в сложной ситуации.	ОК-7 В2
		3. Навыками контроля за физической подготовленностью.	ОК-7 В3
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	знать	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	ОК-8 31
		2. индивидуальные особенности своего организма.	ОК-8 32
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК-8 33
		уметь	
		1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.	ОК-8 У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	ОК-8 У2

		3. применять способы самоконтроля	ОК-8 У3
		владеть	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.	ОК-8 В1
		2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	ОК-8 В2
		3 навыками самоконтроля.	ОК-8 В3

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Социально-биологические основы физической культуры.	ОК-7 З1
2	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.	ОК-7 З3
3	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.	ОК-7 З1
4	Основы здорового образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	ОК-7 З1, ОК-7 З3, ОК-7 У1, ОК-7 У2 ОК-7 В1
5	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	ОК-7 В3, ОК-7 З3, ОК-7 У1, ОК-7 В1
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	ОК-7 З1, ОК-7 У1, ОК-7 В1
7	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	ОК-7 З1, ОК-7 У2, ОК-7 В3
8	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	ОК-8 З2, ОК-8 У2, ОК-8 В3
9	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК-7 З3, ОК-8 У3, ОК-8 В1
10	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	ОК-8 З3, ОК-8 У2, ОК-8 В3
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура для работников интеллектуального труда.	ОК-7 З1, ОК-6 З3 ОК-8 У1, ОК-8 У2 ОК-8 В3, ОК-6 В2

12	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	ОК-8 З3, ОК-8 У2, ОК-8 В1
13	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	ОК-8 З3, ОК-8 У2, ОК-8 В1
14	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	ОК-8 З2, ОК-8 У2, ОК-8 В1
15	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.	ОК-8 З2, ОК-8 У2, ОК-8 В1
16	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	ОК-7 З3, ОК-7 У3, ОК-7 В1
17	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	ОК-7 З3, ОК-7 У3, ОК-7 В1
18	Игровые виды спорта, основы техники(баскетбол, волейбол, футбол)	ОК-7 З1, ОК-7 З2 ОК-7 У1, ОК-7 У2, ОК-7 В1
19	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	ОК-8 З1, ОК-8 У1, ОК-8 В2
20	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	ОК-8 З3, ОК-8 У1, ОК-8 В3
21	Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.	ОК-6 З1, ОК-6 У1, ОК-6 В2
22	Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП.	ОК-6 З2, ОК-6 У2, ОК-6 В1
23	Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	ОК-6 З3, ОК-6 У3, ОК-6 В3
24	Виды диагностики, их цели и задачи.	ОК-6 З2, ОК-6 У2, ОК-6 В1
25	Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.	ОК-6 З2, ОК-6 У2, ОК-6 В1
26	Самоконтроль, его цель и задачи.	ОК-6 З1, ОК-6 У1, ОК-6 В2