


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

**Утверждаю:**

**Декан юридического факультета**

 **Т.А. Мечетина**

**«30» августа 2018 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
бакалавриат**

**Направление подготовки: 40.03.01 «Юриспруденция»**

**Профиль: уголовно-правовой**

**Форма обучения: заочная**

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

**Факультет: юридический**

**Кафедра: 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 навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- 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 Б1.В.

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

- « Физическая культура»
- «ОБЖ»

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

- Безопасность жизнедеятельности

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

№ п / п	Номер/ индекс компет енции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
2	ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры	Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.
3		Готовность использовать	Знать теорию и методику	Уметь правильно	Владеть техникой

	ОК -8	методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.	выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля.	выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
--	-------	---	--	--	---

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)					
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	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	<p><i>Знать:</i> Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры</p> <p><i>Уметь:</i> Выполнять работу в команде</p>	Рефераты, практические занятия.	Реферат Зачет	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх.</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде.</p>

		<p>однокурсниками.  Проявлять уважение и доверие в коллективе.  Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. <i>Владеть:</i>  Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений.</p>			
ОК - 8	<p>Готовность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><i>Знать:</i>  Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития</p>	<p>Рефераты, практические занятия.</p>	<p>Реферат  Зачет</p>	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. По контролю уровня физической подготовленности –</p>

		<p>основных физических качеств.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Знать способы самоконтроля.</p> <p><i>Владеть:</i></p> <p>техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования</p>			<p>«удовлетворительно»</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b></p> <p>Собеседование</p> <p>высокий уровень знаний теории и методики физической культуры.</p> <p>Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.</p>
--	--	---	--	--	--

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 328 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Курс		
		1	2	
1	2	3	4	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	4	4	-	
В том числе:				
Лекции (Л)	4	4	-	
<b>Практические занятия</b> (ПЗ), Семинары (С)	-	-	-	
Лабораторные работы (ЛР)				
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	320	158	162	
Подготовка к зачету	4	-	4	
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет (З)</b>	3	-	3
	<b>экзамен (Э)</b>	-	-	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>Часов</b>	<b>328</b>	<b>162</b>	<b>166</b>
	<b>зач. ед.</b>			



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

### 2.1 Содержание дисциплины.

Содержание разделов	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
<b>1. Практический раздел</b>			<b>ОФП</b>
1-6	1	<p><b>Средства ОФП (общефизической подготовки)</b>                      Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.                      Методы оценки и развития силовых способностей</p>	<p><i>Строевые упражнения:</i> выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания.  <i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</i> ОРУ отдельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).  <i>Упражнения для развития силы и гибкости.</i> Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются  <i>Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.</i>  <b>Девушки:</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями.  <b>Юноши:</b> подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; жим штанги лежа; аналитические упражнения для развития локальных мышечных групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере.  <i>Упражнения для развития силы мышц ног:</i> приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания</p>

			на возвышения . Тестирование. Оценка силовых качеств.
	1	<b>ОФП.</b> Развитие силы и гибкости.	<p><i>Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.</i> Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврик, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц спины</i> Из положения лежа на животе серия наклонов поднимая одновременно ноги и плечи. Поднимание туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднимание точно ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибая ноги (для профилактики заболевания позвоночника). «Тяга» штанги с прогнутой поясницей и слегка согнутыми коленями (для юношей).</p> <p><i>Упражнения на гибкость.</i> Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинные маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты».</p> <p>Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью. Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.</p> <p>Упражнения для мышц рук и ног.</p> <p>Отжимания, подтягивания, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление.</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>Прыжки в скакалку, техника выполнения. Прыжки на двух ногах, на одной, с вращением вперед, назад, вариации.</p> <p>Игры со скакалкой. ( часики... )</p> <p>Упражнение на выносливость, прыжки по 2-3 мин.</p> <p>Комплексы круговой тренировки на крупные группы мышц.</p>
1-6	1	<b>Легкая атлетика.</b> Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные	<p>Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке).</p> <p>Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестом голени назад.</p>

		двигательные навыки	<p>Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылы таза вперед.</p> <p>Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью.</p> <p>Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений.</p> <p>Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку).</p> <p>Бег на длинные дистанции.</p> <p>Основы методики занятий бегом, ходьбой.</p>
2,4,6	1	<b>Лыжная подготовка</b> Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости.	<p>Построение с лыжами в шеренгу и колону. Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни.</p> <p><i>Совершенствование техники лыжных ходов.</i></p> <p><i>Попеременный двухшажный ход:</i> передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двуопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добиваясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники.</p> <p><i>Одновременный одношажный ход:</i> стартовый и дистанционные варианты.</p> <p><i>Одновременный двухшажный ход.</i></p> <p><i>Коньковый и полуконьковый ход.</i> Ознакомление.</p> <p><i>Развитие общей и специальной выносливости лыжника:</i> повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка.</p> <p>Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом.</p> <p>Методика самостоятельных занятий.</p>
1-6	1	Подвижные игры.	<p><i>Спортивные игры:</i> элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам.</p> <p><i>Подвижные игры</i> (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из</p>

			<p>программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки». «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие. Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту.</p> <p><i>Эстафеты:</i> круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые</p>
1-6	1	Оздоровительная аэробика	<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.</p> <p><i>Специальные упражнения:</i> наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.</p> <p>Силовая подготовка. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, живота, спины, ног.</p> <p>Развитие аэробной выносливости. Прыжки в скакалку, Танцевальные разминки в режиме нон-стоп.</p> <p>Участие в спортивных конкурсах по оздоровительной аэробике.</p>
1-4	2	Плавание. Обучение неумеющих плавать.	<p>Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени.</p> <p>Для неумеющих: пройти курс обучения и научиться плавать.</p> <p>Подводящие упражнения для подготовки мышц обучению плаванию.</p> <p>Упражнения по технике плавания на суше, на воде.</p>
1-6	1	Баскетбол.	<p>Обучение технике передвижений в баскетболе.</p> <p>Овладение техникой владения мячом.</p> <p>Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста.</p> <p>Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне.</p> <p>Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности.</p> <p>Игровые комбинации.</p> <p>Парные упражнения в защите, обороне, нападении.</p> <p>Тренировочные игры, встречи с различными командами.</p> <p>Правила соревнований по баскетболу.</p>
1-6	1	Волейбол	<p>Обучение технике передвижений в волейболе.</p> <p>Специальная подготовка волейболиста.</p> <p>Овладение техникой владения мячом.</p> <p>Овладение техники нападающего удара в волейболе.</p> <p>Отработка техники подачи.</p>

			<p>Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста.</p> <p>Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне.</p> <p>Работа в парах с мячом.</p> <p>Игровые комбинации.</p> <p>Парные упражнения в защите, обороне, нападении.</p> <p>Тренировочные игры, встречи с различными командами.</p> <p>Правила соревнований по волеболу.</p>
1-6	1	Футбол.	<p>Обучение технике передвижений в футболе.</p> <p>Овладение техникой владения мячом.</p> <p>Упражнения по специальной физической подготовке футболиста.</p> <p>Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне.</p> <p>Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности.</p> <p>Парные упражнения в защите, обороне, нападении.</p> <p>Игровые комбинации.</p> <p>Тренировочные игры, встречи с различными командами.</p> <p>Правила соревнований по футболу.</p>
<b>Практический раздел Плавание</b>			
1-2	1	Плавание	<p>Изучение и совершенствование техники способов плавания.</p> <p>Правила личной гигиены.</p> <p>Правила поведения в бассейне.</p> <p>Правила поведения на воде.</p> <p>Подготовительные упражнения на суше.</p> <p>Упражнения на дыхание.</p> <p>Освоение спортивной техники плавания кролем на спине.</p> <p><b>Кроль на спине.</b></p> <p>Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, голова между рук. То же, но одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Плавание с помощью движений одними руками. Плавание на спине с подменой.</p> <p>Плавание на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем, дельфином или брассом.</p> <p>Плавание на спине на сцепление.</p> <p>Плавание кролем на спине с полной координацией движений.</p> <p>Эстафеты и игры на воде.</p>

3-4	1	Плавание	<p>Правила поведения в бассейне.  Правила поведения на воде.  Подготовительные упражнения на суше.  Упражнения на дыхание.  Освоение упражнений для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов.  <b>Кроль на груди.</b>  Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая -вдоль туловища; обе – вдоль туловища). Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая рука у бедра; вдох в сторону прижатой руки.  Плавание с помощью движений одними руками. Плавание кролем с задержкой дыхания.  Плавание с двусторонним дыханием.  Плавание кролем на груди с подменой.  Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая - у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки одновременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выполняет выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.  Плавание с помощью движений ногами дельфином.  Эстафеты и игры на воде.  Плавание кролем на груди с полной координацией движений.</p>
5-6	1	Плавание	<p>Правила поведения в бассейне.  Правила поведения на воде.  Подготовительные упражнения на суше.  Упражнения на дыхание.  Освоение спортивной техники плавания способами дельфин и брасс.  Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине.  <b>Дельфин.</b>  Плавание с помощью движений одними ногами дельфином.  Плавание дельфином с помощью движений одними руками.  Плавание дельфином с задержкой дыхания.  Плавание дельфином с полной координацией движений.  <b>Брасс.</b>  Плавание с помощью движений одними ногами брассом.  Плавание с помощью гребков руками брассом.  Плавание с помощью движений руками брассом, ногами кролем.  Плавание с полной координацией движений.  Плавание на груди и на спине с помощью движений</p>

			<p>ногами брассом.  Плавание брассом на наименьшее количество гребков.  Плавание брассом с полной координацией движений.  <b>Старты и повороты.</b>  Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды.  Старт со скольжением на дальность.  Старт при смене этапов в эстафетном плавании.  Обычный открытый поворот и поворот «мятником».  Закрытые повороты на спине с проносом ног по воздуху или через сторону . Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой.  Эстафеты и игры на воде.</p>
<b>Практический раздел Аэробика</b>			
1-2	1	Аэробика	<p>Изучение базовых шагов.( степ-тач, вистеп, кросс, мамбо и т.д.)  Комбинированные связки для начинающих.  Выполнение комплекса упражнений по музыку темп – 120-130 уд.в минуту.  Изучение техники выполнения базовых упражнений в партере.  Изучение техники выполнения подскоков, прыжков.  Поднимание туловища, скручивания, наклоны.  Упражнения на мышцы спины : поднимания туловища из положения лежа на спине,  Поднимание туловища, поднимание ног и туловища одновременно.  Упражнения на силу ног. Приседания, махи, выпады.  Разновидности отжиманий.  Упражнения с отягощениями, набивными мечами.  Использование различных упражнений на растягивание.</p>
3-4	1	Аэробика	<p>Выполнение комплекса упражнений с выполнением шагов различной сложности.  Выполнение отдельных связок .  Выполнение упражнений под танцевальную музыку.( рок-н-ролл, русские народные, латина)  Степ-аэробика. Изучение базовых шагов.  Разучивание комплекса упражнений степ-аэробики.  Силовая подготовка с отягощениями на ноги, с набивными мячами, на все группы мышц.  Выполнение упражнений с лентами для пилатеса.  Разучивание упражнений со скакалкой.</p>

5-6		Аэробика	<p>Выполнение комплекса упражнений по музыку с пульсовым режимом 120-130, 130-140.</p> <p>Танцевальные связки с использованием поворотов и подскоков.</p> <p>Силовая подготовка с набивными мячами, с лентами.</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>О.Ф.П. , силовая гимнастика .</p> <p>Стретчинг.</p> <p>Упражнения йоги, пилатес, степаэробики.</p> <p>Составление композиций студентами самостоятельно.</p> <p>Участие в массовых мероприятиях с показательными упражнениями.</p>
<b>Практический раздел Волейбол</b>			
1-2	1	Волейбол	<p><b>Специальная физическая подготовка (СПФ)</b></p> <p>Направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.</p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, упражнения в парах.</p> <p>Упражнения для развития силовых, скоростно – силовых качеств.</p> <p>Развитие общей и скоростно-силовой выносливости.</p> <p>Тренировка перемещений по площадке: с ускорением, с препятствиями, в игре.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Упражнения в парах.( нападающий удар, прием, передача)</p> <p>Техника выполнения подачи ( верхняя, нижняя)</p> <p>Техника выполнения нападающего удара. ( из разного положения)</p> <p>Техника выполнения защиты около сетки.</p> <p>Техника выполнения приема мяча.</p> <p>Тактические приемы игры в защите и нападении.</p>
3-4	1	Волейбол	<p><b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.</b></p> <p>Упражнения в парах.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами для развития специальных силовых качеств.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости: игровые связки с отягощением на ногах, на руках, связки с ускорением с различными задачами, прыжки в скакалку, эстафеты.</p> <p>Развитие общей выносливости: эстафеты, кроссовая подготовка.</p> <p>Техника выполнения подачи, приема, нападающего удара.</p> <p>Развитие силовых качеств различных групп мышц.</p>



5-6	1	Волейбол	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.</p> <p>Работа с набивными мячами.</p> <p>Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.</p> <p>Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.</p> <p>Совершенствование техники выполнения элементов игры.</p> <p>Тактические приемы игры в защите и нападении.</p>
-----	---	----------	--

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

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	Л Р	ПЗ/ С	СР С	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	<b>Практический раздел.</b> <b>Группы ОФП</b> Аэробика Волейбол Плавание	-	-	72	+	72	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
2	1	<b>Практический раздел.</b> <b>Группы ОФП</b> Аэробика Волейбол Плавание			36		72	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
3	1	<b>Практический раздел.</b> <b>Группы ОФП</b> Аэробика Волейбол Плавание			72		72	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)

4	1	<b>Практический раздел. Группы ОФП</b> Аэробика Волейбол Плавание			34		34	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
5	1	<b>Практический раздел. Группы ОФП</b> Аэробика Волейбол Плавание			82		82	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
6	1	<b>Практический раздел. Группы ОФП</b> Аэробика Волейбол Плавание			32		32	Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)

**2.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен.**

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

### **3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА**

#### **3.1. Виды СРС.**

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов	
				1-7 семестр	
1	2	3	4	5	6
1-7	1	Практический раздел	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке .	+	+
Итого в семестре в течении 1-7 семестра					+
Итого					+

### 3.2. График работы студента.

Семестр № 1-5

Форма оценочного средства*	Условное обозначе ние	Номер недели																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Реферат	Р																		+	
Зачет	З								+											+

## Семестр № 6

Форма оценочного средства*	Условное обозначение	Номер недели							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Реферат	Р						+		
Зачет	З								+

## Семестр № 7

Форма оценочного средства*	Условное обозначение	Номер недели								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Реферат	Р							+		
Зачет	З									+

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

*При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации;*

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

*Электронный ресурс:*

1. Михайлов Д.Д. «Силовая подготовка баскетболистов»
2. Киреев С.В. «Методика воспитания физических качеств»
3. Сусорова М.В. «Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура»
4. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

#### 4.1 Практика.

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

### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

#### 5.1. Основная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	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	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: <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	1
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	2+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	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: <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	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: <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	URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430414</a> (04.05.2016)	-
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 /	1	1-6	17	-

	М.Н. Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 160с. - (Высшее профессиональное образование). - Рек. УМО. – [есть и др. изд.]				
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. BOOK.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 15.04.18).
2. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.18)
3. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
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: 15.04.18).
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: 15.04.18).
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: 15.04.18).
7. Юрайт [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.18)

### 5.4. Перечень информационно – коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины «Прикладная физическая культура (элективная дисциплина)»

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
2. КиберЛенинка. [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
3. Presentasya.ru/. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://presentasya.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
4. Российский образовательный портал. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа : <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.18).
5. Оздоровительная физкультура. [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/379861/ozdorovitelnaya-fizkultura-metodologicheskiesnovey-i-programmy>, свободный (дата обращения: 15.04.18).



## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:**

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280 кв.м. (ФОК-2), тренажерным залом 80 кв.м, лыжной базой на 350 пар лыж, шестью раздевалками площадью 70 кв.м, двумя душевыми комнатами.

На открытом воздухе занятия проводятся в городском парке культуры и отдыха и в лесопарковой зоне отдыха.

Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

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

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

Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет.

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

Имеются тренажеры соответствующие стандартам. Лыжная база

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

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

## **7. Не заполняется**

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	<p>Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнес-клуба, и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладеть запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.</p>
Реферат/курсовая работа	<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</p>

	обучения)
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставиться на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. При сдаче контрольных нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно.

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

- применение средств мультимедиа в образовательном процессе (презентации, видео);
- доступность учебных материалов в сети Интернет, (образовательные интернет-ресурсы ЭБС РГУ имени С.А. Есенина)
- консультирование освобожденных студентов посредством сети Интернет (использование электронной почты)

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

### **11. Иные сведения.**

Одно из важных направлений подготовки бакалавра по дисциплине «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) - готовность студентов проявлять уровень физической подготовленности при сдаче нормативов комплекса ГТО. Студенты, сдавшие нормы ГТО на «золотой» значок, имеют возможность посещать практические занятия по дисциплине по индивидуальному графику, согласованному с их личными тренировками. Студенты, имеющие освобождение от практических занятий, посещают теоретические и методические занятия и отчитываются письменными работами, выступлениями на методических занятиях или презентациями. Поощряется готовность студентов принимать участие в спортивно-массовых мероприятиях в университете, городе, области.

### **Показатели физической подготовленности**

## Юноши

Контрольные тесты	Результаты в баллах									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 100 (сек.)	15.2	14.8	14.4	14.1	13.8	13.5	13.3	13.1	12.9	12.7
Длина с места (см)	205	215	225	230	235	240	245	250	255	260
Подтягивание (кол-во)	3	6	9	11	13	15	17	18	19	20
Отжимание на брусьях (кол-во)	3	6	9	12	15	17	19	21	23	25
Поднимание ног (кол-во)	3	6	9	12	14	16	17	18	19	20
Жим лежа (% к весу)	60	70	80	90	100	110	115	120	125	130
Бег 3000 м (мин.)	15.00	14.25	13.50	13.20	12.55	12.30	12.05	11.40	11.20	11.00
Марш-бросок 10 км (мин.)	70.00	64.00	59.00	55.00	52.00	50.00	48.00	46.00	44.00	42.00
Бег 60 м (сек.)	9.2	9.0	8.8	8.6	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9

## Показатели физической подготовленности

### Девушки

Контрольные тесты	Результаты в баллах									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Бег 100м (сек)	19,0	18,2	17,5	17,0	16,6	16,2	15,8	15,5	15,2	15,0
Длина с места (см)	145	155	165	175	180	185	190	195	200	205
Отжимание в упоре лежа	4	6	8	10	12	14	16	18	19	20
Поднимание туловища (кол-во)	20	24	28	32	35	38	40	42	44	46
Приседание на одной ноге (кол-во)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Бег 2000 м	13.00	12.20	11.45	11.15	10.45	10.15	9.50	9.30	9.10	8.50
Марш-бросок 5км (мин.)	41.30	38.50	36.30	36.28	32.20	30.50	29.20	28.00	26.40	26.00
Наклон вперед (см)	0	3	6	9	12	15	18	21	23	25
Бег 60м (см)	11.4	11.0	10.6	10.3	10.1	9.9	9.7	9.5	9.4	9.3

**Дифференциальная оценка физической подготовленности  
студентов основной и подготовительной группы по набранной сумме  
баллов**

<b>Оценка</b>	<b>Оценочная сумма баллов</b>
---------------	-------------------------------

	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5-7 семестр	
	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.	Осн.	Подг.
«Удовлетворительно»	11	10	12	11	12	11	12	11	11	10
«Хорошо»	18	17	19	18	20	19	20	19	19	18
«Отлично»	26	24	27	25	28	26	28	26	26	25

## VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

**Юноши**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		от 18 до 24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>				
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
	или рывок гири 16 кг(количество раз)	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км(мин, с)	26.30	25.30	23.30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на50м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42
9.	Стрельба из	15	20	25

	пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)			
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км		
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

## ДЕВУШКИ



№ п/п	Виды испытаний(тесты)	Нормативы		
		от 18до 24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>				
1	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5
2	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	10	12	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	8	11	16
5	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
8	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	20.20	19.30	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание на 50м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция– 10 м (очки)	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км		
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам<sup>1</sup>:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

---

<sup>1</sup> Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) (далее – Положение).

**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.	Практика Контрольные нормативы по ОФП, СФП по видам спорта.	ОК 6, ОК 8	Зачет

**Требования к результатам обучения по учебной дисциплине**

Инд екс ком пете нции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 6	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	<b>Знать</b>	
		1. Особенности командных видов спорта (игровые)	ОК6 31
		2. Законы развития межличностных отношений в команде.	ОК6 32
		3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической	ОК6 33

		культуры.	
		<b>Уметь</b>	
		1. Выполнять работу в команде с однокурсниками.	ОК6 У1
		2. Проявлять уважение и доверие в коллективе.	ОК6 У2
		3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	ОК6 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. Навыками общения с различным контингентом.	ОК6 В1
		2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния.	ОК6 В2
		3. Владеть различными способами регулирования Взаимоотношений.	ОК6В3
ОК 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>знать</b>	
		1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, технику выполнения прикладных упражнений	ОК831
		2. индивидуальные особенности, строение и функции систем своего организма, основы знаний по оказанию первой медицинской помощи, основы ЗОЖ.	ОК832

		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, организовать время работы с наибольшей эффективностью	OK8У2
		3. применять способы самоконтроля, правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма, сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации	OK8У3
		<b>владеть</b>	
		1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц для прикладных целей	OK8В1
		2. теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK8В2
		3. навыками самоконтроля, навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	OK8В3

### 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.	ОК8 32
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.	ОК832
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.	ОК833У1У2 В1
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	ОК6В3У1 В1
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	ОК6У3У3В3
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	ОК633В2, У3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	ОК6В2 ОК832У2 В1
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК831 У2 В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	ОК833У1 В1
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК633У1В3

	студентов.	
11	Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK831Y2B1
12	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK833 Y2B1
13	Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости.	OK833Y2B1
14	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK833Y2B1
15	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	OK832B1
16	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK832
17	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK832 Y1B1
18	Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол, футбол)	OK631OK632 Y1 Y2B1
19	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK831 Y1B2
20	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	OK833 Y3B3
21	Оздоровительная аэробика. Теория и методика.	OK831 Y1B2
22	Дыхательная гимнастика, ее использование.	OK832 Y2B3
23	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	OK832 Y3B3
24	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK832 Y3B3
25	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK831 Y3B1