


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

Утверждаю:  
Декан факультета русской филологии и  
национальной культуры

  
(подпись) К.В. Алексеев  
«30» августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Прикладная физическая культура и спорт  
(элективная дисциплина)**

Уровень основной профессиональной образовательной программы  
бакалавриат

Направление подготовки 48.03.01 Теология

Направление (профиль) подготовки История конфессии

Форма обучения очная

Сроки освоения ОПОП (нормативный) 4 года

Факультет Русской филологии и национальной культуры

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 у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико- практических знаний для самосовершенствования.

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

2.1. Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части блока 1(Б.1.Б.14).

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

- « Физическая культура»
- «ОБЖ»

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

- Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)
- Безопасность жизнедеятельности

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций:

№ п / п	Номер/ индекс 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-7	Способность самоорганизации самообразованию	к и  Структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности. 2.Виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности. 3.Этапы профессионального становления личности 4. Этапы, механизмы и трудности социальной адаптации.	Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности. 2.Самостоятельно оценивать необходимость и социальной, профессиональной адаптации. Осуществлять свою деятельность с учетом результатов	Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем. 2.Навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания. 3. Формами и методами самообучения и самоконтроля.

				анализа.	
3	ОК -8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма Средства и методы развития основных физических качеств.	Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Уметь применять различные способы самоконтроля .	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.
4	ОК - 9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать	Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при

				физическое состояние и возможности организма своего организма; организовать время работы с наибольшей эффективностью.	растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.
--	--	--	--	---	--

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

<b>КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>					
<b>Прикладная физическая культура и спорт</b>					
Цели изучения дисциплины. <i>Целью</i> освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК –7	Способность к самоорганизации и самообразованию	Комплекс знаний об уровне самооценки, способах и методах самоорганизации	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Собеседование, Реферат. Зачет.	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> имеет начальные знания о структуре самосознания, о видах самооценки и об этапах

		для профессионального становления личности			профессионального становления личности. <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Владеет навыками самоанализа социальной действительности с позиций профессиональных знаний. Способен к самооценке уровня самоорганизации и самообразования.
ОК - 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Комплекс знаний о здоровом образе жизни; средства сохранения здоровья, методика оздоровительных занятий физической культурой. Самоконтроль.	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Защита реферата, собеседование. Зачет.	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно» <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической

					культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.
ОК - 9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Комплекс знаний о приемах первой медицинской помощи и приемах применения прикладных навыков.	Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации.	Защита реферата, собеседование. Зачет	ПОРОГОВЫЙ: Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших ПОВЫШЕННЫЙ: Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказании психологической помощи пострадавшим, о транспортировке пострадавших в различных условиях.

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

Вид учебной работы	Всего часов	семестр					
		1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)(всего)	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>40</b>
В том числе:							
Лекции (Л)							
<b>Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>40</b>
Лабораторные работы (ЛР)							
<b>Самостоятельная работа студента</b>							
В том числе рефераты ( для спец.мед групп)		-	-				
<b>СРС в семестре:</b>							
Курсовая работа	КП						
	КР						
Другие виды СРС:							
Выполнение индивидуальных расчетных заданий							
Подготовка отчета по индивидуальным расчетным заданиям	-						
Решение задач							
Подготовка и выполнение проектной работы	-						
Подготовка к тестированию знаний фактического материала	-						
<b>СРС в период сессии</b>							
Подготовка к зачету							
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет (З), 2 з.е.</b>						



<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>Часов</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>40</b>
--------------------------------------	--------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

## 2. Содержание учебной дисциплины.

### 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
<b>1. Практический раздел</b>			
1-6	1	<b>Средства ОФП (общefизической подготовки)</b> Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей	<i>Строевые упражнения:</i> выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. <i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</i> ОРУ раздельным 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.

			<p><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.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц ног:</i> приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Прыжки на возвышенность. Тестирование. Оценка силовых качеств.</p>
1		<p><b>ОФП.</b> Развитие силы и гибкости.</p>	<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): поднятие 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. Поднятие туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднятие точно ног из положения лежа на груди, плечи</p>

			<p>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.</p> <p>Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.</p> <p>Упражнения для мышц рук и ног.</p> <p>Отжимания, подтягивания, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление.</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>Прыжки в скакалку, техника выполнения.</p> <p>Прыжки на двух ногах, на одной, с вращением вперед, назад, вариации.</p> <p>Игры со скакалкой.( часики... )</p> <p>Упражнение на выносливость, прыжки по 2-3 мин.</p> <p>Комплексы круговой тренировки на крупные группы мышц.</p>
1-6	1	<p><b>Легкая атлетика.</b> Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки</p>	<p>Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке).</p> <p>Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к</p>

			<p>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	<p><b>Лыжная подготовка</b> Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости.</p>	<p>Построение с лыжами в шеренгу и колону. Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни.</p> <p><i>Совершенствование техники лыжных ходов.</i> <i>Попеременный душажный 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 душажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники.</p> <p><i>Одновременный одношажный ход:</i> стартовый</p>

			<p>и дистанционные варианты.  <i>Одновременный двушажный ход.</i>  <i>Коньковый и полу коньковый ход.</i>  Ознакомление.  <i>Развитие общей и специальной выносливости лыжника:</i> повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка.  Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом.  Методика самостоятельных занятий.</p>
1-6	1	Подвижные игры.	<p><i>Спортивные игры:</i> элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам.  <i>Подвижные игры</i> (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки». «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие.  Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту.  <i>Эстафеты:</i> круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые</p>
1-6	1	Оздоровительная аэробика	<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> движения ногами и руками, махи, наклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.  <i>Специальные упражнения:</i> наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.  Силовая подготовка. Упражнения на развитие</p>

			<p>силы мышц верхнего плечевого пояса, живота, спины, ног.</p> <p>Развитие аэробной выносливости. Прыжки в скакалку,</p> <p>Танцевальные разминки в режиме нон-стоп.</p> <p>Участие в спортивных конкурсах по оздоровительной аэробике.</p>
1-4	2	Плавание. Обучение не умеющих плавать.	<p>Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени.</p> <p>Для не умеющих: 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>Совершенствование 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 техникой нападающего удара в волейболе.</p> <p>Отработка техники подачи.</p> <p>Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста.</p> <p>Совершенствование 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 волейболу.</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>Совершенствование связок в защите, нападении, обороне.</p> <p>Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности.</p> <p>Парные упражнения в защите, обороне, нападении.</p> <p>Игровые комбинации.</p> <p>Тренировочные игры, встречи с различными командами.</p> <p>Правила соревнований по футболу.</p>

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

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	Л Р	ПЗ/ С	СР С	Всег о	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	<p>Практический раздел.</p> <p>Легкая атлетика,</p> <p>Спортивные игры,</p> <p>Подвижные игры,</p> <p>Аэробика,</p> <p>ОФП</p>	-	-	54	+	54	<p>Контроль посещаемости.</p> <p>Посещение лекций.</p> <p>Написание реферата для групп СПЕЦ.Б</p> <p>Проверка( 17нед.)</p> <p>Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)</p>



2	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			54	54	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
3	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП			54	54	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
4	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			54	54	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
5	1	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП			72	72	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)
6	1	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.			40	40	Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата для групп СПЕЦ.Б Проверка( 17нед.) Тестирование по физической подготовке (15, 17 неделя)

**2.3 Лабораторный практикум. Не предусмотрен**

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

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1. Виды СРС.

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

Самостоятельная работа не планируется, а рекомендуется студентам для подготовки к тестированию по физической подготовке.

### 3.2. График работы студента.

Семестр № 1-

Форма оценочного средства*	Условное обозначение	Номер недели																		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Собеседование	С																			
Отчет по подготовке письменной работы	ОтППР																			
Отчет по реферату..	ОтПР																+		+	
Собеседование.	ТСп, ТСк																			
Индивидуальные домашние задания Рекомендации по ФП	ИДЗ			+																
Контрольный просмотр работ	КПР																			

Тестирование по физической подготовленности	ТФП								+									+		+	
---	-----	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	---	--

### **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»

#### **3.3.1. Контрольные работы (рефераты) по дисциплине «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 физическое 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 здоровьесодействующая 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, здоровьеукрепляющие, 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 .

Рейтинговая система оценки в Университете не используется.

##### Раздел 2. Практика.

##### 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

Оценка	Оценочная сумма баллов				
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5-6 семестр

	Осн.	Под	Ос	Под	О	Под	Ос	Под	Осн.	Под
«Удовлетворительно»	8	7	9	8	9	8	10	9	10	9
«Хорошо»	14	13	15	14	15	14	16	15	16	15
«Отлично»	20	18	21	19	21	19	22	20	22	20

### Дифференциальная оценка физической подготовленности

**студентов основной и подготовительной группы по набранной сумме баллов**

Оценка	Оценочная сумма баллов									
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5-6 семестр	
	Осн	Под	Ос	Под	Ос	Под	Ос	Под	Осн	Под
«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

#### 4.2. Рейтинговая оценка знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

не применяется.

### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Прикладная физическая культура и спорт» (Элективная дисциплина)

#### 5.1. Основная литература

№ п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Использу ется при изучении	Семестр	Количество экземпляров	
				В	На

/ п		разделов		библиотеке	кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Евсеев Ю.И. Физическая культура студента - Ростов-на-Дону, Феникс 2014.	1-2	1-4	ЭБС	1

## 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование Автор (ы) Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – Москва :Кнорус, 2012.	1-2	2-4	15	1
2	Голякова Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие. – Москва-Берлин: Директ - Медиа, 2015.	1	1-6	URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a> (05.05.2016)	-
3	Дарден Э. Аэробика для брюшного пресса: эффективная программа для мужчин и женщин. - М.: Эксмо; В. Секачев, 2005	1	1-6	2	-
4	Еремушкин М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура. - М.: Спорт, 2016 ISBN 978-5-9907239-7-9	1	1-6	URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=b">http://biblioclub.ru/index.php?page=b</a>	-

				<a href="#">ook&amp;id=430414</a> (04.05.2016)	
<b>5</b>	Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. М.: Спорт, 2016 ISBN 978-5-9907239-7-9	<b>1</b>	<b>1-6</b>	15	-
<b>6</b>	Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник. - М.: Академия, 2004.	<b>1</b>	<b>1-6</b>	49	-
<b>7</b>	Журавина М. Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. – Москва: Академия, 2009.	<b>1</b>	<b>1-6</b>	48	-
<b>8</b>	Ким Н., Дьяконов.- М Фитнес; учебник. Советский спорт, 2006.	<b>1</b>	<b>1-6</b>	3	-
<b>9</b>	Ковровский В.Ю. Лыжный спорт: учебное пособие.- Рязань.: 2006	<b>1</b>	<b>1-6</b>	URL: <a href="http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/617">http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/617</a>	-
<b>10</b>	Мишенькина В.Ф. , Эртман Ю.Н. , Ковыршина Е.Ю. , Кириченко В.Ф. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие. - Издательство СибГУФК	<b>1</b>	<b>1-6</b>	ЭБС	<b>-1</b>
<b>11</b>	Родин А.В. Баскетбол в университете. – М.: Советский спорт, 2009.	<b>1</b>	<b>1-6</b>	9	<b>1</b>
<b>12</b>	Рыцарев В.В. Волейбол: теория и практика : учебник. – М.: Спорт, 2016.	<b>1</b>	<b>1-6</b>	URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479</a> (05.05.2016)	-

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

1. Сайт научной библиотеки <http://library.rsu.edu.ru/>.
2. «Университетская библиотека Online»;
3. Ресурс электронно-библиотечных систем «Лань»; «Book.ru», «Юрайт»

5. Научная электронная библиотека <http://Elibrary.ru>

#### **5.4. Перечень информационно –коммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины « Физическая культура»;**

1. Физическое воспитание в вузах.

[http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja\\_kul'tura\\_studenta\\_-\\_il'nich.html](http://albookerk.ru/f/vinp/fizicheskaja_kul'tura_studenta_-_il'nich.html)

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

2. Учебное пособие Физическая культура (курс лекций)

<http://www.razym.ru/medzdorsport/sport/126195-yu-i-evseev-fizicheskaya-kultura.html> Изложены основные разделы теоретического курса « Физическая

культура»

Учебник Евсеев Ю.И.2005г.

4. Учебное пособие «Физическая культура». ОМГУПС

[http://gm3d.ru/referaty\\_po\\_fizkulture\\_i\\_sportu/uchebnoe\\_posobie\\_fizicheskaya\\_kultura.html](http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html)

Все основные разделы дисциплины «Физическая культура»

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

В данном пособии подробно описаны механизмы лечебного воздействия физических упражнений , а также методики занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях. Сайт будет полезен для студентов спец.А и спец. Б медицинских групп.

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

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

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

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280кв.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 и спорт» ( Элективная дисциплина)**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнес-клуба, и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым

	оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладевать 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.
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/курсовая работа	<i>Реферат:</i> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям(см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике . Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать

	реферат ( если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. При сдаче контрольных нормативов , желательно дополнительно заниматься самостоятельно.
--	--

## **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:**

### **Информация для заполнения раздела 10 Рабочих программ дисциплин «Требования к программному обеспечению учебного процесса»**

#### **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)<sup>1</sup>:**

<sup>1</sup> Информация об операционной системе Windows, установленной на кафедральных ноутбуках, размещена на лицензионных наклейках на ноутбуках. При необходимости,



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 media player (свободно распространяемое ПО);

Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);

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

## Приложение 1

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

#### «Физическая культура»

#### *Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине*

#### *«Физическая культура»*

#### *для промежуточного контроля успеваемости*

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Теория и методика физической культуры. Лекции методические	ОК 7, ОК 8, ОК 9	Зачет
2.	Практика Контрольные нормативы	ОК 7, ОК 8, ОК 9	Зачет

### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 7		<b>знать</b>	

можно обратиться за консультацией к начальнику отдела программно-технического обеспечения Солдатову Г. и/ или начальнику УИУ Захаркину И.А.

	Способность к самоорганизации и самообразованию	1. Структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности.	OK7 31
		2. Виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной деятельности.	OK7 32
		3. Этапы профессионального становления личности	OK7 33
		<b>уметь</b>	
		1 Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности.	OK7 У1
		2. Самостоятельно оценивать необходимость и социальной, профессиональной адаптации. Осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа.	OK7У2
		3. Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков в образовательной, профессиональной деятельности.	OK7У3
		<b>владеть</b>	
		1. Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем.	OK7 В1
		2. Навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания.	OK7 В2
3. Формами и методами самообучения и самоконтроля	OK7В3		
OK 8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	<b>знать</b>	
		1. Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре.	OK831
		2. Индивидуальные особенности	OK832

	полноценной социальной и профессиональной деятельности	своего организма.	
		3. Средства и методы развития основных физических качеств.	OK833
		<b>уметь</b>	
		1. Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнений.	OK8У1
		2. Составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	OK8У2
		3. Уметь применять различные способы самоконтроля	OK8У3
		<b>владеть</b>	
		1. Техникou выполнения упражнений на любые группы мышц.	OK8В1
		2 Теоретическими знаниями для физического самосовершенствования	OK8В2
		3 Навыками самоконтроля.	OK8В3
OK9	Способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	<b>знать</b>	
		1. Основы ЗОЖ, строение и функции систем организма.	OK931
		2. Технику выполнения прикладных упражнений	OK932
		3. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи.	OK933
		<b>уметь</b>	
		1. Сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации.	OK9У1

		2. Правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма	OK9У2
		3. Организовать время работы с наибольшей эффективностью	OK9У3
		<b>владеть</b>	
		1. Техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей	OK9В1
		2. Навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д.	OK9В2
		<b>3. Владеть методиками саморегуляции.</b>	OK9В3

## КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

№	*Содержание оценочного средства Вопросы теоретического зачета.	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.	ОК9 31
2	Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.	ОК931
3	Основы здорового образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.	ОК931,У2, У3
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	ОК833,У1, У2, В1,В2 ОК733
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	ОК7В3 ОК831,32,У3,В3, ОК9У2
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	ОК731,32,33,У1,В1,В2,В3
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	ОК7У1,У2,У3, В3 ОК831,У3, В3
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК831, У2, В1

9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK833, У1, У2,У3,В1,В2
10	Оздоровительная аэробика. Теория и методика.	OK831, У1,У2,В2
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	OK932, У1, В1
12	Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK831, У2, В3 OK733,У3
13	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK833, У2, В1
14	Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости.	OK833, У2, В1,В2
15	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK832, У2, В1
16	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой , оздоровительным бегом.	OK832, У2, В1
17	Дыхательная гимнастика, ее использование.	OK931, У2 OK8В2,В3
18	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	OK931, У2 OK8У1,В1
19	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK931,В3 OK7В3 OK8В3
20	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK832, У1, В1,В2
21	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	OK932, У3, В1
22	Игровые виды спорта, основы техники.( баскетбол, волейбол, футбол)	OK8 В2,В3,33,31
23	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK831, 32,У1, У2 OK7В3
24	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	OK8 В2,В3,33,31

## ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

### Зачет

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

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»

**«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.

**«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.