

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

Утверждаю:  
Декан факультета экономики

 В.С. Отто

«30» августа 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Уровень основной образовательной программы бакалавриат**

**Направление подготовки 38.03.01 Экономика**

**Направленность (профиль) подготовки Бухгалтерский учет,  
анализ и аудит**

**Форма обучения заочная**

**Сроки освоения ОПОП нормативный (4 года 6 месяцев)**

**Факультет экономики**

**Кафедра физического воспитания**

**Рязань, 2019**

## 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 умений и навыков для оказания первой помощи в экстремальных ситуациях;
- 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» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту.

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

- Физическая культура
- ОБЖ

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

- Физическая культура и спорт.

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

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

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
1	ОК -8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, роль физической культуры и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	Системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

### КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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 - 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 Самостоятельная работа	Зачет	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> владеет методикой применения физических упражнений, умеет показать различные упражнения грамотно. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно» <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

Вид учебной работы		Всего часов	семестр
			2л
1		2	3
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
В том числе:			
Лекции (Л)		4	4
<b>2. Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>320</b>	<b>320</b>
		-	-
<i>СРС в период сессии</i>			
Подготовка к зачету			
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет (З)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>		<b>328</b>	<b>328</b>

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

#### 2.1 Содержание разделов дисциплины.

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
2л	1	Тема № 1 Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	Оздоровительная физическая культура и ее формы. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.
2л	1	Тема 2 Физическая культура для работников интеллектуального труда.	Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры.

## 2.2. Разделы 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	ЛР	ПЗ/С	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2л	1	Теоретический раздел	4			320	324	
		Контроль					4	зачет
		Итого					328	

## 2.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен.

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

## 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

### 3.1. Виды СРС.

№ семестр	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Виды СРС	Всего часов
				4 семестр
1	2	3	4	5
2л	1	Теоретический раздел.	Физическая культура в образе жизни студента.	8
			Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.	8
			Физическая культура в режиме учебного труда, быта, отдыха студентов.	8
			Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента.	8
			Средства повышения умственной активности студентов в период сессии и снятия стресса.	8
			Самоконтроль студента за своим физическим состоянием.	8
			Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).	8
			Физическая культура и здоровье.	8
			Физическая культура и активное долголетие.	8
			Биоритмы и здоровье.	8
			Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям, физическому и умственному напряжению, неблагоприятным воздействиям внешней среды.	8
			Закаливание детей до одного года	8
			Закаливание детей дошкольного возраста.	8
			Закаливание детей школьного возраста.	8
			Закаливание и моржевание по системе П.К. Иванова.	8
Водные процедуры.	8			

		Основы самомассажа.	8
		Утренняя гигиеническая гимнастика.	8
		Физическое воспитание женщины.	8
		Физическое воспитание детей грудного возраста.	8
		Физическое воспитание детей дошкольного возраста.	8
		Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.	8
		Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.	8
		Семейное физическое воспитание - основа здоровья ребенка	8
		Физическое воспитание девочек и девушек.	8
		Физическое воспитание мальчиков и юношей.	8
		Оздоровительная ходьба.	8
		Оздоровительный бег.	8
		Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.	8
		Дыхательная гимнастика К. Бутейко.	8
		Атлетическая гимнастика В. Дикуля.	8
		Оздоровительная ритмическая гимнастика.	8
		Шейпинг.	8
		Оздоровительная гимнастика йогов.	8
		Восточные оздоровительные системы занятий физическими упражнениями.	8
		Аутогенная тренировка.	8
		Психофизическая тренировка.	8
		Медитация.	8
		Релаксационные упражнения.	8
		Профилактика ОРЗ средствами физической культуры	8
Итого в семестре			320

### 3.2. График работы студента (заполняется для очной формы обучения).

### 3.3 Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

*При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации:*

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 ДИСЦИПЛИНЫ (см. Фонд оценочных средств).

**4.1.** 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	Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – М.: КноРус, 2016. - 312 с. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/917866">https://www.book.ru/book/917866</a> (дата обращения: 20.08.2019).	1	2л	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.: – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;iid=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;iid=271591</a> (дата обращения: 20.08.2019).	1	2л	ЭБС	
3	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. - М.: Юрайт, 2017. - 424 с. – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBV7">https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBV7</a> (дата обращения: 20.08.2019).	1	2л	ЭБС	
4	Физическая культура [Электронный ресурс]: [учебник] / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. – М.: КноРус, 2016. - 424 с. - Режим доступа:	1	2л	ЭБС	



<a href="https://www.book.ru/book/918665">https://www.book.ru/book/918665</a> (дата обращения: 20.08.2019).				
---	--	--	--	--

## 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.: 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: 20.08.2019).	1	2л	ЭБС	
2	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. – 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: 20.08.2019).	1	2л	ЭБС	
3	Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Гераськин [и др.] Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2014. - 280 с. - Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336072">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336072</a> (20.08.2019).	1	2л	ЭБС	-
4	Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н. Н. Голякова. - М.; Берлин: Директ- Медиа, 2015. - 145 с.. - 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: 20.08.2019).	1	2л	ЭБС	-

5	Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: [Электронный ресурс] (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 80 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362769">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362769</a> (20.08.2019).	1	2л	ЭБС	-
6	Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Юрайт, 2018. — 125 с. – Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/book/B00C40D3-03D8-4596-A2F8-9297C9708F5D/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka">https://biblio-online.ru/book/B00C40D3-03D8-4596-A2F8-9297C9708F5D/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka</a> (дата обращения: 20.08.2019).	1	2л	ЭБС	-
7	Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Л. Трещева [и др.] ; под О. Л. Трещевой. – Омск: ОМГУПС, 2006. – Режим доступа: <a href="http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebn_oe_posobie_fizicheskaya_kultura.html">http://gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebn_oe_posobie_fizicheskaya_kultura.html</a> ,	1	2л	ЭБС	

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

1. ВООК.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 20.08.2019).

2. Научная библиотека РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>, свободный (дата обращения: 20.08.2019).

3. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 20.08.2019).

4. Электронный каталог НБ РГУ имени С. А. Есенина [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающих в фонд НБ РГУ имени С.А. Есенина. – Рязань, [1990 - ]. – Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru/marc>, свободный (дата обращения: 20.08.2019).

5. Юрайт [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.08.2019).

**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: 20.08.2019).

2. Лечебная физкультура [Электронный ресурс] : медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный (дата обращения: 20.08.2019).

**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.**

**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
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам .ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД , физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, собеседования по теории и методике . Для подготовки к зачету нужно иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.

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

- применение средств мультимедиа в образовательном процессе (презентации, видео);
- доступность учебных материалов в сети Интернет -консультирование освобожденных студентов посредством сети Интернет (использование электронной почты)

## 10. Требования к программному обеспечению учебного процесса

Операционная система Windows Professional 7  
 (Подписка Dream Spark договор №Tr000043844 от 22.09.15г.);  
 Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №02-ЗК-2019 от 15.04.2019г.);  
 Офисное приложение LibreOffice (свободно распространяемое ПО);  
 Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО);  
 Браузер изображений Fast Stone Image Viewer (свободно распространяемое ПО);  
 PDFридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);  
 Медиа проигрыватель VLC media player (свободно распространяемое ПО);  
 Запись дисков ImageBurn (свободно распространяемое ПО)

**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 8	Зачет

**Требования к результатам обучения по учебной дисциплине**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК 8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>знать</b>	
		1. роль физической культуры и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	ОК8 31
		2. теорию и методiku самостоятельных занятий по физической культуре.	ОК8 32
		3. средства и методы развития основных физических качеств.	ОК8 33
		<b>уметь</b>	
		1. использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	ОК8 У1
		2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.	ОК8 У2
		3. применять способы самоконтроля	ОК8У3
		<b>владеть</b>	
		1. системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	ОК8 В1
		2 техникой выполнения упражнений на любые группы мышц	ОК8 В2
		3 навыками самоконтроля	ОК8 В3

### 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.	OK8 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.	OK8 31
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.	OK8 31
4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Система общей физической подготовки для подготовки к сдаче норм ГТО.	OK8 31 33
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.	OK8 32
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.	OK8 31
7	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	OK8 32 УЗВЗ
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	OK8 32 У2 В1
9	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	OK8 31 У1 В1
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура для работников интеллектуального труда.	OK8 31 У2 В2
11	Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей	OK8 33 У2 В1
12	Методы развития выносливости. Определение уровня выносливости.	OK8 33 У2 В1
13	Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.	OK8 33 У2 В1
14	Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	OK8 32 У2 В3
15	Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)	OK8 33 У3 В1
16	Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	OK8 33 У3 В1
17	Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол, футбол)	OK8 33 У1 В1
18	Индивидуальные программы физического самосовершенствования	OK8 31 У1 В1

19	Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега.	ОК8 33 У1 В1
20	Методы коррекции состояния зрительного анализатора	ОК8 31 У1 В1
21	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки	ОК8 31У1 В1
22	Дыхательная гимнастика, ее использование.	ОК8 32 У1 В1
23	Теория и методика оздоровительных занятий.	ОК8 32 У1 В1
24	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	ОК8 31У1 В1
25	Подготовка к сдаче норм ГТО.	ОК8 33 У2 В2

## ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете по дисциплине **«Прикладная физическая культура» (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)** 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.

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)	
ЗАЧТЕНО	Оценка «зачтено» ставится на основании оценки теоретических знаний по дисциплине Физическая культура; умений и навыков по пороговому и повышенному уровню в работе в команде; владения знаниями и умениями техники и методики физических упражнений, умений и навыков самостоятельного контроля за самочувствием, умений показать и составить комплекс физических упражнений, применять способы восстановления при утомлении, владению способам первой помощи при переутомлении.
НЕ ЗАЧТЕНО	Оценка «не зачтено» ставится при неудовлетворительном уровне теоретических знаний, умений и навыков теории и методики физической культуры, недостаточном уровне физической подготовленности.