

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Поволжский православный институт имени Святителя Алексия,  
митрополита Московского»

Кафедра педагогики и психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

протоиерей Димитрий Лескин

«28»

06

20 19 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль): **Музыкальное образование**

Квалификация выпускника **бакалавр**

Тольятти

2019

Рабочая программа разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Минобрнауки России от 04.12.2015 № 1426 (зарегистрировано в Минюсте России 11.01.2016, № 40536); учебного плана по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Музыкальное образование».

Составитель рабочей программы: Величко Т.И., к.б.н., доцент,  
Королева Е.Т., ст.преподаватель

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии

(протокол № 10 от «26» 06 20 19 г.)

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

Е.А. Денисова

Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления  
образовательных программ

  
(подпись)

В.В. Козлякова

Зав. библиотекой

  
(подпись)

Т.Н. Козловская

Руководитель ООП

  
(подпись)

Е.Н. Прасолов

## Оглавление

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1.	Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
1.2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
1.3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	7
1.4.	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	7
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
2.1.	Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
2.2.	Содержание разделов дисциплины .....	9
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
3.1.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	10
3.2.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	13
3.3.	Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем.....	14
3.4.	Сведения о материально-техническом обеспечении дисциплины.....	14
4.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	14
4.1.	Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.....	14
4.2.	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций.....	15
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цели и задачи изучения дисциплины

**Цель** – овладение способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния, их оценки и коррекции.

#### **Задачи:**

1. Освоить методы и средства спортивной деятельности.
2. Формировать опыт использования целенаправленного и творческого подхода в физической культуре и спорте.
3. Применять знания о физической культуре и спорте в процессе учебной и вне учебной деятельности, в быту, на отдыхе.
4. Обеспечить понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
5. Формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
6. Овладеть системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
7. Развивать адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
8. Овладеть методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
9. Овладеть средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код	Наименование	Результаты обучения	
ОК-8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	знать:	<ul style="list-style-type: none"><li>– Технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;</li><li>– ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>– технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;</li> <li>– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</li> </ul>
	уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического опыта и организации коллективной спортивной деятельности;</li> <li>– оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li> <li>– придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>– формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в</li> </ul>

			<p>процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p>
		владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>– современными понятиями в области физической культуры;</li> <li>– методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.</li> <li>– средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.</li> <li>– методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</li> <li>– методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.</li> </ul>

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к элективным курсам по физической культуре и спорту Блока 1 «Дисциплины (модули)» вариативной части учебного плана по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки:

- знания анатомии человека, физической культуры как средства укрепления здоровья, умения владеть своим телом, навыки формирования физических качеств, освоенные в курсе физической культуры средней общеобразовательной школы или среднем профессиональном образовательном учреждении, и курсе «Физическая культура».

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

- понятия и усвоенные закономерности, приобретенные навыки и умения, способности, сформированные в курсе прикладной физической культуры, будут использованы в учебной, социальной и профессиональной деятельности для возможности поддержания и совершенствования физической работоспособности и здоровья.

### 1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Количество зачетных единиц				
Часов по учебному плану	328			
Виды контроля в семестрах:	Экзамены	Зачеты	Курсовые работы (проекты)	
		1-6		

Курс	1		2		3		4		Итого
Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
Зачетных единиц по семестрам									
Лекции (ч)									
Лабораторные (ч.)									
Практические (ч.)	56	68	50	52	50	52			328
Контактная работа студента с преподавателем (ч.)	56	68	50	52	50	52			328
Сам. работа (ч.)									
Контроль (ч.)									
Итого (ч.)	56	68	50	52	50	52			328

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Раздел (модуль)	Количество академических часов – всего	из них			
		Лекций	Лабораторных	Практических	Самостоятельная работа
Семестр 1					
Модуль 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	12			12	
Модуль 2.Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	20			20	
Модуль 3.Спортивные игры.	20			20	
Итого за семестр часов	56			56	
Семестр 2					
Модуль 1. Спортивные игры.	24			24	
Модуль 2. Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	24			24	
Модуль 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	20			20	
Итого за семестр часов	68			68	
Семестр 3					
Модуль 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	10			10	
Модуль 2. Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	20			20	
Модуль 3. Спортивные игры.	20			20	
Итого за семестр часов	50			50	
Семестр 4					
Модуль 1. Спортивные игры.	20			20	
Модуль 2. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	20			20	
Модуль 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	12			12	
Итого за семестр часов	52			52	
Семестр 5					
Модуль 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	10			10	
Модуль 2. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	20			20	
Модуль 3. Спортивные игры.	20			20	
Итого за семестр часов	50			50	
Семестр 6					
Модуль 1. Спортивные игры.	20			20	
Модуль 2. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	20			20	
Модуль 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	12			12	
Итого за семестр часов	52			52	
Итого	328			328	



## 2.2.Содержание разделов дисциплины

### **Модуль: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах. Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа.

Техника ходьбы: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках, используя различные исходные положения (в приседе, полу приседе, «гусиным» шагом и т.д.).

Техника спортивной ходьбы. Техника оздоровительного бега. Техника равномерного бега, равномерный непродолжительный бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой, специальные упражнения бегуна. Техника передачи эстафетной палочки. Техника низкого старта. Техника высокого старта. Техника метания теннисного мяча.

Развитие выносливости. Бег с равномерной скоростью в зоне умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.

Развитие силы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег со средней скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в допустимом темпе.

Упражнения на восстановление.

### **Модуль: Общая физическая подготовка. Подвижные игры.**

ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах. Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа.

Дыхательные упражнения, корригирующие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление, упражнения на выносливость, силу, скоростно-силовые упражнения, циклические, ациклические и смешанные упражнения; упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности; специальные подготовительные и общеподготовительные упражнения.

Развитие силы. Основные средства – комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений:

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения с весом внешних предметов –гантели, набивные мячи, вес партнера и т.д.;
- статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием внешних предметов, в самосопротивлении;

Развитие быстроты. Основные и дополнительные средства:

- бег на месте в среднем темпе;
- челночный бег;
- бег по разметкам в равномерном темпе;
- повторный бег с низкой скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте;
- ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой);
- передача теннисного мяча в парах правой и левой рукой попеременно;
- ведение теннисного мяча ногами по прямой, по кругу, вокруг стоек;
- преодоление полосы препятствий, повороты, обегания различных предметов;
- эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью;

Развитие выносливости. Основные и дополнительные упражнения:

- равномерный бег средней интенсивности (самостоятельное выполнение);
- игры и игровые упражнения;
- упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе.

Развитие гибкости. Основные и дополнительные упражнения:

- упражнения для развития подвижности в суставах;
- маховые движения с большой амплитудой;
- пружинящие упражнения, покачивания;
- активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.);
- пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера, с отягощениями, с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам и т.п.);
- упражнения с использованием веса собственного тела;
- статические упражнения с помощью партнера, собственного веса тела или силы.

Развитие координации движений. Основные и дополнительные упражнения:

- общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц;
- упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его частей, в разные стороны;
- упражнения в равновесии;
- упражнения на выработку чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий;
- подвижные и спортивные игры;
- специальные упражнения различных избранных видов спорта;
- жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Упражнения на восстановление.

### **Модуль: Спортивные игры.**

Техника и тактика игры в баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон и настольный теннис. Стойки, перемещения, имитации без мяча, работа с мячом, передачи, приемы, подачи, атакующие удары, блоки. Работа в парах, в тройках, в командной игре. Тактика игры в нападении, тактика игры в защите. Ознакомление с правилами по спортивным играм. Участие в судействе по видам спортивных игр. Участие в соревнованиях.

Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы. Упражнения для мышц живота (сгибателей). Упражнения для мышц спины (разгибателей). Упражнения для ягодичных мышц. Упражнения для мышц бедра (разгибателей и сгибателей). Упражнения для отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц стопы и голени. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

## **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **3.1.1. Основная литература**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

3. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Л. Чеснова. - М.:Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
4. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. - Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 27.12.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0.
5. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: [Электронный ресурс][12+] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 7-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 621 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361> (дата обращения: 27.12.2019). – ISBN 978-5-906839-86-2. – Текст : электронный.
6. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования:[Электронный ресурс] [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 27.12.2019). – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.
7. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования:[Электронный ресурс] [12+] / С.С. Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 199 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 27.12.2019). – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992.

### **3.1.2.Дополнительная литература**

1. Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Н.Н. Визитей. - М. : Советский спорт, 2009. - 184 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210516>
2. Григорович, Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск :Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>
3. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>
4. Димова, А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: лекция для преподавателей / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - Смоленск :Маджента, 2004. - 28 с. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210397>
5. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантеева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>

6. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2010. - 296 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210427>
7. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>
8. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М. : Советский спорт, 2010. - 280 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441>
9. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др. ; Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», Министерство образования и науки Российской Федерации. - Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2011. - 315 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>
10. Чертов, Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>
11. Шестаков, Ф.Ф. Физическая культура. Спортивная охота в культуре России [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ф.Ф. Шестаков. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2011. - 98 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=143335>
12. Шестаков, Ф.Ф. Физическая культура. Спортивная охота как форма физической рекреации [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ф.Ф. Шестаков, И.В. Кузнецов, У.Г. Шестакова. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 92 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=143337>
13. Шулятьев, В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций / В.М. Шулятьев. - М. : Российский университет дружбы народов, 2009. - 280 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115870>
14. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>
15. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки:[Электронный ресурс] [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769> (дата обращения: 27.12.2019). – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/362769.
16. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры:[Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> (дата обращения: 27.12.2019). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7.

### **Учебно-методическая:**

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Высшая школа, 2011. - 351 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110086>
2. Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М. : МПГУ; Издательство «Прометей», 2013. - 140 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240144>
3. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>
4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова и др. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775>
5. Димова, А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - Смоленск : Маджента, 2004. - 60 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210369>
6. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: [Электронный ресурс]: учебное пособие: [16+] / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862> (дата обращения: 27.12.2019). – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.

### **3.2.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Библиотека международной спортивной информации. Электронная библиотека по спортивной тематике. - Режим доступа: <http://bmsi.ru/>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Физическая культура и спорт. Библиотека учебно-методических материалов. Каталог образовательных ресурсов.- Режим доступа: [http://window.edu.ru/catalog/?p\\_rubr=2.2.74.14](http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14)
3. Информационное спортивное агентство «Стадион». - Режим доступа: <http://www.stadium.ru>
4. Информационное спортивное агентство. - Режим доступа: - <http://sportcom.ru>
5. История олимпийского движения в России и в мире. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>
6. Международная олимпийская академия. - Режим доступа: <http://www.ioa.org.gr>
7. Международный каталог спортивных оздоровительных и медийных ресурсов. - Режим доступа: <http://sportfiles.ru/>
8. Олимпийский комитет России. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (библиотека). - Режим доступа: -<http://lib.sportedu.ru>
10. Сайт центра любителей бега. - Режим доступа: <http://centrbega.narod.ru/>
11. Спортивная Россия: отраслевой портал. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>

### 3.3.Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем

#### 3.3.1. Перечень информационных технологий

- мультимедийные технологии – для демонстрации аудиозаписей, видеоматериалов, иллюстративного материала.
- использование электронной информационно-образовательной среды института, образовательных ресурсов по дисциплине в системе электронного обучения Moodle.

#### 3.3.2. Перечень программного обеспечения:

Наименование программного обеспечения	Лицензионное программное обеспечение	Свободно распространяемое программное обеспечение
Операционная система MS Windows	+	
Электронный офис MS Office	+	
Программный пакет для работы с электронной интерактивной доской SmartNotebook	+	
Электронная система управления обучением Moodle		+

#### 3.3.3. Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных:

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).

### 3.4.Сведения о материально-техническом обеспечении дисциплины

Помещение для учебных занятий	Технические средства обучения, мультимедийное оборудование, лабораторное оборудование
Аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы	Спортивный зал, укомплектованный спортивным оборудованием и техническими средствами обучения (магнитофон).

## 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 4.1.Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций

Код контролируемой компетенции (или ее части)	Контролируемые разделы/темы дисциплины	Формы учебной работы	Оценочные средства
ОК-8	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Двигательная активность	Физические упражнения Бег Прыжки
ОК-8	Общая физическая подготовка.	Двигательная активность	Физические упражнения



	Подвижные игры.		Бег Прыжки Игры
ОК-8	Спортивные игры.	Двигательная активность	Физические упражнения с мячами для спортивных игр.
ОК-8	Подготовка к промежуточной аттестации	Подготовка к зачету	зачет

#### *Текущий контроль*

Учебная деятельность студентов включает практическую работу. Текущий контроль предполагает оценивание двигательной работы (физические упражнения, бег, прыжки, спортивные игры) на практических занятиях.

#### *Промежуточная аттестация*

По окончании освоения курса студенты сдают зачет: необходимо выполнить тестовые задания для демонстрации умений и приобретенных навыков.

Результаты освоения дисциплины определяются следующими отметками: **«зачтено»** и **«не зачтено»**.

Отметка	Критерии оценки
Зачтено	Получена отметка «зачтено» по результатам выполнения тестовых заданий (4 теста). Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент освоил основные методы и средства спортивной деятельности; демонстрирует знания, практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья; овладел методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.
Не зачтено	Получена отметка «не зачтено» по результатам выполнения 1-4-х тестовых заданий. Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания, умения и навыки, но не овладел системой практических умений, необходимой для физической подготовки к профессиональной деятельности.

## **4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций**

### **Перечень оценочных средств**

1. Задания и комплексы упражнений.
2. Зачетные тестовые упражнения.

### **Фонд оценочных средств текущего контроля**

#### **Задания и комплексы упражнений**

Упражнения для мышц ног, спины, груди, брюшного пресса, боковых мышц туловища; упражнения на растяжку и на развитие физических качеств: выносливость, силу, гибкость, скорость и координационные способности; подвижные игры.

Методические материалы для упражнений размещены в системе электронного обучения АНО ВО «Поволжский православный институт». – URL: <http://elearn.pravinst.ru:180/>

***Критерии оценки:***

*отлично* – за самостоятельное проведение перед студентами: разминки, основной части, отдельных упражнений, заключительной части занятия.

*хорошо* – за хорошую двигательную работу на занятии.

*удовлетворительно* – в случае нежелания работать или выполнять требования преподавателя или выполняется работа с большим перерывом.

**Фонд оценочных средств промежуточной аттестации**

***Зачетные тестовые упражнения. Критерии оценки:***

- Тест 1 – Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки).
  - Зачтено- при выполнении 13-20 раз (девушки) и 20-40 раз (юноши).
  - не зачтено- при невыполнении или выполнении менее 13 раз (девушки) и менее 20 раз (юноши).
- Тест 2 – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз).
  - зачтено - при выполнении 20-30 раз (девушки) и 35-50 раз (юноши).
  - не зачтено - при невыполнении или выполнении менее 20 раз (девушки) и менее 35 раз (юноши).
- Тест 3 – прыжки через скакалку за 15секунд.
  - зачтено – 45-50 прыжков (девушки) и 50-60 прыжков (юноши).
  - не зачтено – менее 45 прыжков (девушки) и менее 50 прыжков (юноши).
- Тест 4 – тест на гибкость. Стоя на гимнастической скамейке с выпрямленными в коленях ногами, выполнить наклон вперед с касанием отметки ниже или выше нулевой точки (она находится на уровне стоп), задержаться в данном положении не менее 5 секунд.
  - зачтено – касание зафиксировано ниже нулевой отметки и ниже +16 (девушки), +13 (юноши).
  - не зачтено – касание зафиксировано выше отметки +16 (девушки), +13 (юноши).

**5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

За все время посещений занятий физической культуры планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Программа учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» составлена с учётом материально-технических условий и учебно-методического обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении, возможности использовать различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Деятельность студентов на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений. И с применением разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и физической



подготовки студентов с целью приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности. Одной из задач учебной дисциплины является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений физической культуры для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии).

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения физически важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств.