

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

Кафедра педагогики и психологии

**УТВЕРЖДАЮ:**

Ректор

протоиерей Димитрий Лескин

« 28 » июня 20 19 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки **48.03.01 Теология**

Направленность (профиль): **История Церкви**

Квалификация выпускника **бакалавр**

Тольятти

2019

Рабочая программа разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 Теология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.02.2014 № 124 (зарегистрировано в Минюсте России 23.04.2014, № 32069); учебного плана по направлению подготовки 48.03.01 Теология, направленность (профиль) «История Церкви».

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 «16» 06 2019 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)

Т.Е. Житенев

## 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.....	8
2.1.	Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	8
2.2.	Содержание разделов дисциплины .....	8
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.....	13
3.4.	Сведения о материально-техническом обеспечении дисциплины.....	13
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	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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 48.03.01 Теология.

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	Контрольные работы
		2		

Курс	1		2		3		4		5		Итого
Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Зачетных единиц по семестрам											
Лекции (ч)											
Лабораторные (ч.)											
Практические (ч.)		6									6
Контактная работа студента с преподавателем (ч.)		6									6
Сам. работа (ч.)		318									318
Контроль (ч)		4									4
Итого (ч.)		328									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
Модуль 1. Легкая атлетика.	52			2	50
Модуль 2.Общая и специальная физическая подготовка.	136			2	134
Модуль 3.Спортивные игры.	136			2	134
Подготовка к зачету	4				
<b>Итого часов</b>	<b>328</b>			<b>6</b>	<b>318</b>

### 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 коррективке 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. Подвижные игры.	Двигательная активность	Физические упражнения 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. Для студентов заочной формы обучения занятия предусматриваются по желанию студента.

##### *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 15 секунд.
  - 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.