

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ястребов Олег Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.05.2023 14:33:12

Уникальный программный ключ:

sa953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»**

**Факультет физико-математических и естественных наук**

(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Прикладная физическая культура**

(наименование дисциплины/модуля)

### **Рекомендована МССН для направления подготовки:**

02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии

(код и наименование направления подготовки/специальности)

**Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):**

Фундаментальная информатика и информационные технологии

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

**2023 г.**

## **1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» является формирование физической культуры личности студентов, используя средства и методы различных видов физической активности (по выбору). Воспитание ценностно-мировоззренческой направленности в области физической культуры и спорта, компетентностной готовности к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

### ***Задачи дисциплины:***

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение знаниями исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- приобретение навыков и техники выполнения физических упражнений различных видов двигательной активности;
- овладение теоретическими знаниями прикладных видов физической культуры, с целью формирования качеств личности значимых в профессиональной деятельности и в повседневной жизни;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- формирование культуры здорового образа жизни, средствами и методами физического воспитания;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение дисциплины «Прикладная физическая культура» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):: **УК-3, УК-7, УК-9.**

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

| Шифр | Компетенция                                                                                                                               | Индикаторы достижения компетенции<br>(в рамках данной дисциплины)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-3 | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде                                                       | УК-3.1 Знает типологию и факторы формирования команд, способы социального взаимодействия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|      |                                                                                                                                           | УК-3.2 Умеет действовать в духе сотрудничества; принимать решения с соблюдением этических принципов их реализации; проявлять уважение к мнению и культуре других; определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста                                                                                                                                                            |
|      |                                                                                                                                           | УК-3.3 Владеет навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия; методами оценки своих действий, планирования и управления временем                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|      |                                                                                                                                           | УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; |
|      |                                                                                                                                           | УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| УК-9 | Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах                                             | УК-9.1. Обладает базовыми дефектологическими знаниями в социальных и профессиональных сферах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|      |                                                                                                                                           | УК-9.2. Умеет дифференцированно использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|      |                                                                                                                                           | УК-9.3. Владеет навыками применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. блока Б1 ОП ВО.

В рамках ОП ВО обучающиеся также осваивают другие дисциплины практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Прикладная физическая культура».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

| Шифр | Наименование компетенции                                                                                                                  | Предшествующие дисциплины/модули, практики* | Последующие дисциплины/модули, практики <sup>1</sup> |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| УК-3 | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде                                                       | Физическая культура                         | -                                                    |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Физическая культура                         | -                                                    |
| УК-9 | Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах                                             | Физическая культура                         | -                                                    |

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

Объем дисциплины «Прикладная физическая культура» составляет 328 академических часа (0 з.е.)

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО

| Вид учебной работы                        |         | ВСЕГО,<br>ак.ч. | Семестр(-ы) |    |    |    |
|-------------------------------------------|---------|-----------------|-------------|----|----|----|
|                                           |         |                 | 1           | 2  | 3  | 4  |
| Контактная работа, ак.ч.                  |         | 180             | 54          | 36 | 54 | 36 |
| в том числе:                              |         |                 |             |    |    |    |
| Лекции (ЛК)                               |         |                 |             |    |    |    |
| Лабораторные работы (ЛР)                  |         |                 |             |    |    |    |
| Практические/семинарские занятия (СЗ)     |         | 180             | 54          | 36 | 54 | 36 |
| Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч. |         | 148             | 38          | 36 | 38 | 36 |
| Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч. |         |                 |             |    |    |    |
| Общая трудоемкость дисциплины             | ак.ч.   | 328             | 92          | 72 | 92 | 72 |
|                                           | зач.ед. | -               | -           | -  | -  | -  |

<sup>1</sup> - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

| Наименование раздела дисциплины         | Содержание раздела (темы)                                                                                                                                           | Вид учебной работы <sup>2</sup> |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Раздел 1. Методико-теоретический раздел | Тема 1.1. Методы эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.                                                                 | СЗ                              |
|                                         | Тема 1.2. Методы самооценки физической и умственной работоспособности. Процессы утомления и восстановления.                                                         | СЗ                              |
|                                         | Тема 1.3. Методы составления индивидуальных программ физического самосовершенствования и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. | СЗ                              |
|                                         | Тема 1.4. Методы составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной и/или тренировочной направленности.                      | СЗ                              |
|                                         | Тема 1.5. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия.                                                                                                   | СЗ                              |
|                                         | Тема 1.6. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта                                                          | СЗ                              |
|                                         | Тема 1.7. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств                                             | СЗ                              |
|                                         | Тема 1.8. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом                                                         | СЗ                              |
|                                         | Тема 1.9. Средства и методы мышечной релаксации в спорте                                                                                                            | СЗ                              |
|                                         | Тема 1.10. Методы самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки                                                    | СЗ                              |
|                                         | Тема 1.11. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда                                                              | СЗ                              |

<sup>2</sup> - заполняется только по ОЧНОЙ форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – семинарские занятия.

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела (темы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Вид учебной работы |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Раздел 2. Практический раздел   | Избранный вид физической активности:<br>- спортивные игры;<br>- ОФП с элементами силовой подготовки;<br>- оздоровительные виды гимнастики;<br>- спортивное ориентирование;<br>- физкультурно-оздоровительные системы (для студентов специального медицинского отделения)<br>- системы коррекции и реабилитации средствами физической культуры.<br>- строевые приемы и движения без оружия. | ПЗ                 |
| Раздел 3. Контрольный           | Тема 3.6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений                                                                                                                                                                                                                                     | СЗ                 |
|                                 | Тема 3.7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | СЗ                 |
|                                 | Тема 3.8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | СЗ                 |
|                                 | Тестирование общей, специальной и профессионально-прикладной подготовленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ПЗ                 |

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Тип аудитории           | Оснащение аудитории                                                                                                                                                                                                                | Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебная аудитория       | Специализированная мебель (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); технические средства обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет). | -                                                                                            |
| Игровые спортивные залы | Мячи волейбольные и баскетбольные, бадминтонные ракетки и воланы, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки                                                                                                     |                                                                                              |

| Тип аудитории            | Оснащение аудитории                                                                                                                                        | Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Фитнес-зал               | Фитбол-мячи, эспандеры резиновые, бодибары, степ-платформы, гантели, набивные мячи, коврики гимнастические, аудио-установка, зеркала.                      |                                                                                              |
| Зал единоборств          | Ковер для единоборств, набивные мячи, груши                                                                                                                |                                                                                              |
| Тренажерные залы         | Тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардио-тренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.                |                                                                                              |
| Малая спортивная арена   | Беговая дорожка, многофункциональная площадка, теннисные корты                                                                                             |                                                                                              |
| Большая спортивная арена | Беговая дорожка (400 м), 2 прыжковые ямы, футбольное поле с натуральным покрытием, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, площадка для занятий ОФП |                                                                                              |
| Открытый футбольный корт | Скамейки, футбольные ворота                                                                                                                                |                                                                                              |
| Открытые теннисные корты | Сетка теннисная                                                                                                                                            |                                                                                              |
| Комплекс «Мегасфера»     | 2 поля для мини-футбола, футбольные ворота                                                                                                                 |                                                                                              |
| Лыжная база              | Лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы                                                                                                         |                                                                                              |

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2014.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - 4-е изд., стереотип. - М. :КноРус, 2016. - 239 с..
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: Учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2016.

### Дополнительная литература

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В., Кислицын Ю.Л., Щербаков В.Г., Побыванец В.С. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в ВУЗе. Учебное пособие. Самара: Изд. СГАУ, 2012 г.
2. Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н. Физическая культура в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие. М.: Изд. РУДН, 2013 г.
3. Коданева Л.Н. Организационно-методические основы физической культуры студентов с отклонениями в состоянии здоровья: Учебное пособие. – М.: ИД Академии Жуковского, 2017. – 140 с., ил.

4. Косякова Е.В. Функциональный тренинг для студентов первого года обучения: Учебное пособие. - Электронные текстовые данные. - М. : Изд-во РУДН, 2017. - 68 с
5. Куницына Е.А. Обучение плаванию студентов ВУЗа. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
6. Мальченко А.Д., Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики: учебное пособие. / А.Д. Мальченко, О.В. Погорелова – Москва: РУДН, 2017. – 148 с.
7. Милашечкина Е.А. Оздоровительная ходьба и бег для студентов специальной медицинской группы Учебное пособие М.: Изд-во РУДН, 2018. 96 с.
8. Милашечкина Е.А., Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания студентов специального медицинского отделения: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура / Е.А. Милашечкина, В.С. Милашечкин, Ю.С. Журавлева». – Москва: РУДН, 2020. – 140 с
9. Оляшев Н.В. Лыжная подготовка на учебных занятиях в вузе: учебное пособие / Н.В. Оляшев. – Москва: РУДН, 2019. – 168 с.
10. Потапов Д. А. Подвижные игры в системе технической подготовки баскетболистов: учебно-методическое пособие / Д.А. Потапов, Е.А. Милашечкина. – Москва: РУДН, 2019. – 73 с.
11. Размахова С.Ю. Физическая культура в трудах философов и просветителей: Учебное пособие для студентов, освобожденных от занятий физической культуры. / С.Ю. Размахова - М. : Изд-во РУДН, 2016. - 99 с.
12. Пушкина В.Н., Макеева В.С., Осипенко Е.В. Мониторинг физического состояния школьников и студентов: учеб.пособие/ В.Н. Пушкина, В.С. Макеева, Е.В. Осипенко.- М.: РадиоСофт.- 2016.- 320 с.
13. Тимофеева О.В. Степ-аэробика в системе физического воспитания студентов вуза: Учебно-методическое пособие. - Электронные текстовые данные. - М.: Изд-во РУДН, 2017. - 48 с.
14. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): в 3-х томах. / К.М. Смышнов, О.В. Резенькова, Л.В. Белова, Д.Д. Кучукова. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020. – 126 с.
15. Шулятьев В.М. Обучение техническим приемам студентов-волейболистов: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» / авт.-сост.: В.М. Шулятьев, А.А. Сопарев. – Москва: РУДН, 2020. 108 с.

*Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://lib.rudn.ru/MegaPro/Web>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>
- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
- ЭБС «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
- ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>

- ЭБС «Троицкий мост»

2. Физическая культура (теоретический курс)

<https://esystem.rudn.ru/course/view.php?id=917>

3. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму Российской Государственной Академии физической культуры <http://tpfk.infosport.ru>

4. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/)

2. Базы данных и поисковые системы:

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>

- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>

- поисковая система Google <https://www.google.ru/>

- реферативная база данных SCOPUS <http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/>

*Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля<sup>3</sup>:*

1. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210422> Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие
2. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210495> Физиология человека : Общая. Спортивная. Возрастная: учебник
3. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606> Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие
4. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210493> Бадминтон: учебник
5. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57374> Основы спортивной психологии: учебное пособие
6. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57371> Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Учебное пособие
7. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240143> Эстетическая гимнастика : История, техника, правила соревнований: учебное пособие
8. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523> Основы специальной силовой подготовки в спорте
9. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212092> Основы техники и методики обучения теннису: учебное пособие

---

<sup>3</sup> - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины в ТУИС.

10. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258415> Нормативы и требования по физической подготовке для студентов высших учебных заведений, проходящих военное обучение: учебно-методическое пособие
11. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210428> Кардиогемодинамика и физическая работоспособность у спортсменов
12. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423> Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход)
13. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210481> Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие
14. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210375> Комплексный контроль в спортивных играх
15. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229177> Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям
16. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210516> Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений. Философские очерки
17. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210473> Модули психологической структуры в спорте
18. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240519> Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом
19. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210519> Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте
20. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210427> Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи
21. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441> Физическая реабилитация: Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: словарь-справочник
22. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210353> Бадминтон. Спортивная игра
23. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник
24. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие
25. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459419> Ориентация и отбор в спортивных играх (на примере футбола): учебное пособие
26. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410> Физиология спорта: учебное пособие
27. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479> Волейбол : теория и практика: учебник
28. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285> Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие

29. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459507> Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие
30. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101> Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие
31. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326> Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие
32. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362761> Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие
33. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461406> Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие
34. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429> Настольный теннис : обучение за 5 шагов
35. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436399> Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры: учебно-методическое пособие
36. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072> Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие
37. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631> Баскетбол : основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-методическое пособие
38. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277197> Руководство к практическим занятиям по дисциплине «Физиологическое тестирование спортсмена»: учебное пособие
39. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110086> Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учебно-методическое пособие
40. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277142> Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие
41. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159> Йога для всех. Руководство для начинающих
42. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428889> Формирование психофизического потенциала студенток вуза в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура»
43. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471227> Дневник спортсмена: методическое пособие
44. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454541> Волейбол: энциклопедия
45. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318> Функциональная тренировка : спорт, фитнес

46. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074> Атлетическая гимнастика без снарядов
47. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426540> Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы: учебно-методическое пособие
48. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542> Баскетбол: 10 ступеней совершенствования: учебно-методическое пособие
49. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533> Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие
50. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977> Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие
51. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274686> Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах
52. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903> Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам
53. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274899> Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие, Ч. 1
54. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274900> Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие, Ч. 2
55. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=130492> Шведская система физических упражнений
56. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210370> Социально-биологические основы физической культуры. Лекция для преподавателей
57. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210369> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов
58. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454525> Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Оценочные материалы и балльно-рейтинговая система<sup>4</sup> оценивания уровня сформированности компетенций (части компетенций) по итогам освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

---

<sup>4</sup> - ОМ и БРС формируются на основании требований соответствующего локального нормативного акта РУДН.

**РАЗРАБОТЧИКИ:**

Доцент кафедры физического  
воспитания и спорта

Должность, БУП

Подпись

Е.А. Милашечкина

И.О. Фамилия

**РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:**

Зав. кафедрой физического  
воспитания и спорта

Наименование БУП

Подпись

Т.Р. Лебедева

И.О. Фамилия

**РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:**

Зав. кафедрой прикладной  
информатики и теории вероятностей

Должность, БУП

Подпись

К.Е. Самуйлов

И.О. Фамилия