




Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	ФИО	Ученая степень, ученое звание	Должность	Кафедра	Подпись
1	Спирина М.П.	доцент	профессор	Физической культуры	
2	Гайл В.В.	к.п.н., доцент	доцент	Теории физической культуры	

Рабочая программа одобрена на заседании кафедр (учебно-методических советов):

№	Наименование кафедры (УМС)	Дата заседания	Номер протокола	ФИО зав. кафедрой (предс. УМС)	Подпись
1	Теории физической культуры	15.06	14	Гайл В.В.	

Рекомендовано учебно-методическим советом
института физической культуры, спорта и молодежной политики

Председатель учебно-методического совета



В.В. Гайл

Протокол № 5 от 28.08. 2018 г.


Согласовано:

Дирекция образовательных программ



Р.Х. Токарева

Руководитель образовательной программы, для которой реализуется программа:

№ п/п	ФИО руководителя ОП, для которой реализуется дисциплина	Должность	Подразделение	Подпись
1.	Лукашук Ольга Анатольевна	Зав. кафедрой	Кафедра подъемно-транспортных машин и роботов	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования

Код направления/ специальности	Название направления/ специальности	Реквизиты приказа Министерства образования и науки Российской Федерации об утверждении и вводе в действие ФГОС ВО	
		Дата	Номер приказа
23.05.02	Транспортные средства специального назначения	11.08.2016	1023

1.1. Требования к результатам освоения дисциплины «Прикладная физическая культура»

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций:

ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Содержание результатов обучения

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать и понимать:

- основы общей, специальной и прикладной физической подготовки в системе физического воспитания.

Уметь:

- оценивать функциональное состояние организма в период занятий физической культурой и спортом;
- использовать различные физические упражнения как средства формирования личной системы прикладной физической культуры;
- определять необходимый уровень физической подготовленности, необходимой для освоения профессиональных умений и навыков.

Владеть:

- различными современными понятиями, категориями, системами в области физической культуры и спорта;
- современными технологиями проектирования здорового образа жизнедеятельности с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности;
- основными средствами и методами общей, специальной и прикладной физической подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

1. Пререквизиты	
2. Кореквизиты*	

3. Постреквизиты*	Физическая культура
-------------------	---------------------

* Данные поля заполняется в случае необходимости. Все остальные поля заполняются обязательно

1.4. Объем (трудоемкость) дисциплины

№ п/п	Виды учебной работы	Объем дисциплины	Распределение объема дисциплины по семестрам (час.)		
		Всего часов	1, 2	3, 4	5
1.	Аудиторные занятия	323	136	136	51
2.	Лекции	-	-	-	-
3.	Практические занятия	323	136	136	51
4.	Лабораторные работы	-	-	-	-
5.	Самостоятельная работа студентов, включая все виды текущей аттестации	5			
6.	Промежуточная аттестация		3	3	3
7.	Общий объем по учебному плану, час.	328	136	136	51
8.	Общий объем по учебному плану, з.е.				

1.5. Краткое описание (аннотация) дисциплины

Дисциплина «Прикладная физическая культура» входит в базовую часть образовательной программы (ОП) в составе группы дисциплин «Физическая культура», реализуется во всех траекториях ОП. Цель дисциплины – обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся и уровня физической подготовленности для выполнения ими соответствующих нормативов. В процессе освоения дисциплины студенты получают практические навыки проектирования личностно-ориентированной модели прикладной физической культуры, осваивают арсенал средств физического совершенствования и коррекции физического состояния организма.

Учебный процесс по дисциплине включает практические занятия и самостоятельную работу студента. В процессе обучения используются различные интерактивные методы обучения: проблемное обучение и командная работа. Контрольно-оценочные мероприятия промежуточной аттестации проводятся в виде зачетов. Для проведения текущей и промежуточной аттестаций по дисциплине разработаны фонд оценочных средств, балльно-рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов. При выставлении оценок по дисциплине учитывается посещение студентами практических занятий, результаты сдачи зачетов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Для студентов без отклонений в состоянии здоровья

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
Р1	Основы прикладной физической культуры	
Р1.1	Общая физическая подго-	Освоение основных методов и способов формирования

	товка (ОФП)	учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на повышение уровня физической подготовленности и здоровья студентов. Средства и методы развития основных двигательных качеств.
P1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	Ознакомление со средствами и методами развития физических качеств в избранном виде спорта или специализации. Формирование знаний о технике двигательного действия. Владение техникой прикладных и общеразвивающих упражнений. Ознакомление с тактическими действиями в избранном виде спорта или специализации.
P1.3	Контрольный раздел	Студенты в процессе освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и выполнившие учебную программу в семестре при прохождении текущей и промежуточной аттестации, в соответствии с требованиями и критериями установленными кафедрой и технологической карты дисциплины получает зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента..
P2	Базовая прикладная физическая культура (ПФК)	
P2.1	Общая физическая подготовка	Ознакомление с основными средствами и методами прикладной физической культуры. Укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, развитие физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.
P2.2	Специальная физическая подготовка	Развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта или специализации. Овладение запасом двигательных навыков и умений, необходимых для освоения техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта. Изучение тактических действий в избранном виде спорта или специализации.
P2.3	Контрольный раздел	Контрольное тестирование базового уровня физической и технико-тактической подготовленности.
P3	Углубленное изучение средств ПФК	
P3.1	Методико-практический раздел	Изучение элементов прогрессивных оздоровительных и спортивных технологий, в аспекте их применения в прикладной физической культуре. Общие сведения об эффективности применения различных средств, методов, физических упражнений при организации самостоятельных занятий физической культурой.
P3.2	Общая физическая подготовка	Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, общей работоспособности и устранение недостатков в физическом развитии.
P3.3	Специальная физическая подготовка	Улучшение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта или специализации. Овладение и совершенствование техники двигательных и тактических действий в избранном виде спорта или специализации.
P3.4	Контрольный раздел	Контрольное тестирование ОФП и СФП.
P4	Формирование профессио-	

	нально-прикладной физической культуры (ППФК) личности	
P4.1	Методико-практический раздел	Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на избирательное использование средств и методов физической культуры в соответствии с психофизиологическими, биомеханическими и социальными характеристиками избранной профессии. Особенности подбора различных средств, методов, физических упражнений при организации самостоятельных занятий физической культурой.
P4.2	Общая физическая подготовка	Совершенствование основных физических способностей человека его силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей.
P4.3	Специальная физическая подготовка	Повышение уровня специальных физических способностей, необходимых для занятий избранным видом спорта и трудовой деятельностью. Увеличение диапазона двигательных умений и навыков, тактических действий, необходимых для совершенствования выполнения упражнений в избранном виде спорта или специализации.
P4.4	Контрольный раздел	Контрольное тестирование ОФП, СФП и ППФП.
P5	Совершенствование ППФК личности	
P5.1	Методико-практический раздел	Совершенствование уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии. Освоение допустимых тренирующих нагрузок. Овладение современными технологиями проектирования здорового образа жизнедеятельности с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности.
P5.2	Общая физическая подготовка	Совершенствование основных физических способностей человека его силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей.
P5.3	Специальная физическая подготовка	Воспитание способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях: спортивных, трудовых (профессиональных). Совершенствование технических и тактических действий в избранном виде спорта или специализации.
P5.4	Контрольный раздел	Контрольное тестирование общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности

2.2. Для студентов с отклонениями в состоянии здоровья

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Основы прикладной физической культуры	Основы двигательных умений и навыков, воспитание физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность и не ограниченных заболеваниями или телесными недостатками
P1.1	Общая физическая подготовка	Упражнения для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности, активизации кровообращения, психоэмоционального тонуса; кардио-

		аэробные движения для развития индивидуальных физических способностей с учетом исходного уровня подготовленности и медицинских показаний и противопоказаний
P1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	
P1.2.1	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	<p>Аэробика. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Элементы атлетической гимнастики. Общеразвивающие и специальные комплексы упражнений с предметами (амортизаторы, гантели) и с преодолением собственного веса.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложнокоординационных действий.</p> <p>Легкая атлетика. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.</p> <p>Плавание. Подготовительные упражнения для освоения водной среды. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца.</p>
P1.2.2	Современные оздоровительные системы	<p>Оздоровительный фитнес. Упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых необходимо менее 50 % функционального резерва. Рекомендуются для неподготовленных студентов, имеющих низкий уровень физической подготовленности.</p> <p>Шейпинг. При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально, так как только в этом случае она дает наибольший эффект.</p> <p>Калланетика. Программа упражнений для студенток, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных мышечных групп.</p>
P1.2.3	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	<p>Специальные упражнения, направленные на коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные).</p> <p>Корригирующие упражнения общей оздоровительной направленности: гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов.</p> <p>Оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба, велоэргометр, дозированная ходьба по пересеченной местности, оздоровительный бег</p>
P1.3	Методико-практический раздел	<p>Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами оздоровительной физической культуры.</p> <p>Методика направленного развития отдельных физических качеств. Коррекция осанки и телосложения. Специальная гимнастика с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию.</p>
P1.4	Контрольный раздел	Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определе-

		нию функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы
P2	Базовая прикладная физическая культура (ПФК)	Приобретение в процессе учебно-тренировочных занятий двигательных умений и навыков для всестороннего развития индивида в современных условиях жизнедеятельности. Практическое использование закономерностей взаимовлияния адаптационных эффектов к определенной профессиональной деятельности
P2.1	Общая физическая подготовка	Упражнения общей физической подготовки, оздоровительные упражнения и их комплексы для развития физических качеств: Быстрота. Общеразвивающие и специальные упражнения бегуна. Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр). Выносливость. Оздоровительный бег и скандинавская ходьба. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением. Ловкость, координация движений и равновесие. Гимнастические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции и решением двигательных задач в минимальном временном интервале. Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.
P2.2	Специальная физическая подготовка	
P2.2.1	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	Аэробика. Система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, велотренажер, скандинавская ходьба, плавание) и направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Атлетическая гимнастика. Упражнения атлетической гимнастики с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, а также для укрепления мышц и повышения работоспособности. Легкая атлетика. Различные упражнения легкой атлетики, воспитывающие у студентов жизненно важные физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и силу, а также моральные и волевые качества. Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные движения человека-ходьба, бег, прыжки и метания, способствующие совершенствованию жизненно важных умений и навыков. Повышение функциональных возможностей всех органов систем, в особенности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной.

		Плавание. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде.
P2.2.2	Современные оздоровительные системы	Физический фитнес (базовый) направлен на достижение и поддержание физического состояния, снижение риска появления заболеваний.
P2.2.3	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	Специальные упражнения направленные на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные). Дыхательные и релаксационные упражнения.
P2.3	Методико-практический раздел	Методы самооценки физической подготовленности. Повышение работоспособности. Профилактика травматизма.
P2.4	Контрольный раздел	Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы
P3	Углубленное изучение средств ПФК	Развитие специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями.
P3.1	Общая физическая подготовка	Совершенствование уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства и других сферах общественной деятельности
P3.2	Специальная физическая подготовка	
P3.2.1	Современные оздоровительные системы	Дыхательная гимнастика. Регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др. Релаксационная гимнастика. Сочетание физических упражнений с расслаблением. Шейпинг. Система оздоровительной физической культуры для девушек, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма. Калланетика. Йога.
P3.2.2	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	Легкая атлетика. Бег и его разновидности. Прыжки: на одной и двух ногах, в длину с места, со скакалкой, с поворотом кругом. Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, «захлестыванием» голени, семенящий бег и их чередование. Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений индивидуального характера в сочетании с отягощениями. Выполнение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах. Плавание. Освоение элементов в избранном виде плава-

		ния в оздоровительном режиме. Согласованность в работе рук, ног и дыхания. Обучение технике поворотов.
Р3.2.3	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	Средства оздоровительной физической культуры для укрепления здоровья, повышения работоспособности и производительности труда, способствующие профилактике профессиональных заболеваний и травматизма. Специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры. Специальные корригирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии (перемещения в различных плоскостях вестибулярного анализатора, изменение величины площади опоры, перемещение высоты общего центра тяжести по отношению к опоре).
Р3.3	Методико-практический раздел	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональным состоянием организма.
Р3.4	Контрольный раздел	Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы
Р4	Совершенствование прикладной физической культуры	Совершенствование уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии. Освоение допустимых тренирующих нагрузок.
Р4.1	Общая физическая подготовка	Разносторонние упражнения, способствующие повышению функциональных возможностей, общей работоспособности для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности
Р4.2	Специальная физическая подготовка	
Р4.2.1	Современные оздоровительные системы	Профилактика травматизма. Специальная гимнастика для глаз. Повышение работоспособности. Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами физической культуры.
Р4.2.2	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	Плавание. Прикладное плавание Удержание на воде в экстремальных ситуациях, погружение, всплытие, приемы оказания помощи и способы поведения при спасении утопающих. Нырание.
Р4.4.3	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	Упражнения при заболеваниях сердечно – сосудистой системы. Упражнения при гипертонической болезни. Упражнения при заболеваниях легких. Упражнения при заболеваниях органов пищеварения. Упражнения при деформациях позвоночника. Упражнения при близорукости. Упражнения после заболеваний центральной нервной системы. Упражнения после заболеваний эндокринной системы и обмена веществ. Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

P4.5	Методико-практический раздел	Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами физической культуры
P4.6	Контрольный раздел	Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы
P5	Совершенствование ППФК личности	Формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношения студентов к физической культуре; понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности; умения творчески использовать полученные знания для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, чтобы организовать здоровый стиль жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.
P5.1	Общая физическая подготовка	Физические упражнения, развивающие необходимые физические качества и психологические свойства личности, необходимые в профессиональной деятельности.
P5.2	Специальная физическая подготовка	
P5.2.1	Современные оздоровительные системы	Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Система К. Динейки. Система Н.М. Амосова. Система Г.С. Шаталовой. Система К. Купера. Гимнастика оздоровительно – кондиционной направленности.
P5.2.2	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	Совершенствование основных физических способностей человека его силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей. Воспитание способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях: спортивных, трудовых (профессиональных).
P5.2.3	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	Профилактические упражнения профессиональных заболеваний и травматизма. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности
P5.3	Методико-практический раздел	Методика составления индивидуальных оздоровительных программ. Методика проведения производственной гимнастики.
P5.4	Контрольный раздел	Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную про-

		<p>грамму семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы.</p>
--	--	---

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Лабораторный практикум

Не предусмотрено

4.2. Практические занятия

4.1.1. Практические занятия для студентов без отклонений в состоянии здоровья

Код раздела, темы	Номер занятия	Тема занятия	Время на проведение занятия (час.)
Р.1	1-34	Основы прикладной физической культуры	68
1.1	1-11, 13-24	Общая физическая подготовка (ОФП)	46
1.2	26-33	Специальная физическая подготовка (СФП)	16
1.3	12,25,34	Контрольный раздел	6
Р.2	35-68	Базовая прикладная физическая культура (ПФК)	68
2.1	35-44,46-53	ОФП	36
2.2	55-67	СФП	26
2.3	45,54,68	Контрольный раздел	6
Р.3	69-102	Углубленное изучение средств ПФК	68
3.1	69-71	Методико-практический раздел	6
3.2	72-78,80-87	ОФП	30
3.3	89-101	СФП	26
3.4	79,88,102	Контрольный раздел	6
Р.4	102-136	Формирование профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) личности	68
4.1	102-104	Методико-практический раздел	6
4.2	105-114,116-119	ОФП	28
4.3	121-135	СФП	28
4.4	115,120,136	Контрольный раздел	6
Р.5	136-162	Совершенствование ППФК личности	51
5.1	136 -138	Методико-практический раздел	5
5.2	139-146,148-150	ОФП	20
5.3	152-161	СФП	20
5.4	147,151,162	Контрольный раздел	6
Всего:			323

4.1.2. Практические занятия для студентов с отклонениями в состоянии здоровья

Код раздела, темы	Номер занятия	Тема занятия	Время на проведение занятия (час.)
Р.1	1-34	Основы прикладной физической культуры	68
1.1	1-7	Общая физическая подготовка (ОФП)	14
1.2	8-26	Специальная физическая подготовка	38
1.2.1	8-14	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	14
1.2.2	15-19	Современные оздоровительные системы	10
1.2.3	20-26	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	14
1.3	27-31	Методико-практический раздел	10
1.4	32-34	Контрольный раздел	6
Р.2	35-68	Базовая прикладная физическая культура (ПФК)	68
2.1	35-42	Общая физическая подготовка (ОФП)	16
2.2	43-61	Специальная физическая подготовка	38
2.2.1	43-50	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	16
2.2.2	51-55	Современные оздоровительные системы	10
2.2.3	56-61	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	12
2.3	62-65	Методико-практический раздел	8
2.4	66-68	Контрольный раздел	6
Р.3	69-102	Углубленное изучение средств ПФК	68
3.1	69-76	Общая физическая подготовка (ОФП)	16
3.2	78-94	Специальная физическая подготовка	36
3.2.1	77-82	Современные оздоровительные системы	12
3.2.2	83-87	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	10
3.2.3	88-94	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	14
3.3	95-99	Методико-практический раздел	10
3.4	100-102	Контрольный раздел	6
Р.4	103-136	Формирование профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) личности	68
4.1	103-108	Общая физическая подготовка (ОФП)	12
4.2	109-128	Специальная физическая подготовка	40

4.2.1	109-114	Современные оздоровительные системы	12
4.2.2	115-120	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	12
4.2.3	121-128	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	16
4.3	129-133	Методико-практический раздел	10
4.4	134-136	Контрольный раздел	6
Р.5	137-162	Совершенствование ППФК личности	51
5.1	137-141	Общая физическая подготовка (ОФП)	10
5.2	142-156	Специальная физическая подготовка	30
5.2.1	142-146	Современные оздоровительные системы	10
5.2.2	147-151	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	10
5.2.3	152-156	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	10
5.3	157-158	Методико-практический раздел	5
5.4	159-162	Контрольный раздел	6
Всего:			323

4.3. Самостоятельная работа студентов

4.3.1. Примерный перечень тем домашних работ

Не предусмотрено

4.3.2. Примерный перечень тем графических работ

Не предусмотрено

4.3.3. Примерный перечень тем рефератов (эссе, творческих работ)

Не предусмотрено

4.3.4. Примерный перечень тем расчетных работ (программных продуктов)

Не предусмотрено

4.3.5. Примерный перечень тем расчетно-графических работ

Не предусмотрено

4.3.6. Примерный перечень тем курсовых проектов (курсовых работ)

Не предусмотрено

4.3.7. Примерная тематика коллоквиумов

Не предусмотрено

4.3.8. Примерная тематика контрольных работ

Не предусмотрено

5. СООТНОШЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ И ПРИМЕНЯЕМЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ

Код раздела, темы дисциплины	Активные методы обучения					Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение						
	Проектная работа	Кейс-анализ	Деловые игры	Проблемное обучение	Командная работа	Другие (указать, какие)	Сетевые учебные курсы	Виртуальные практикумы и тренажеры	Вебинары и видеоконференции	Асинхронные web-конференции и семинары	Совместная работа и разработка контента	Другие (указать, какие)
Р.1 Основы прикладной физической культуры				+	+							
Р.2 Базовая прикладная физическая культура (ПФК)				+	+							
Р.3 Углубленное изучение средств ПФК				+	+							
Р.4 Формирование профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) личности				+	+							
Р.5 Совершенствование ППФК личности				+	+							

6. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

6.1. Весовой коэффициент значимости модуля (дисциплины) в рамках учебного плана – к дисц. = 0.1

6.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине
1 семестр

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях [перечислить контрольно-оценочные мероприятия, связанные с практическими/семинарскими занятиями]	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Посещение практических занятий (34)	I, 1-17	34
Контрольное мероприятие № 1	I, 8-15	40
Контрольное мероприятие № 2*	I, по календарю соревнований	26

	1-17	
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.6		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям– [зачет]		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.4		
3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – 0		

2 семестр

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях [перечислить контрольно-оценочные мероприятия, связанные с практическими/семинарскими занятиями]	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Посещение практических занятий (34)	II, 1–17	34
Контрольное мероприятие № 3	II, 8-15	40
Контрольное мероприятие № 4*	II, по календарю соревнований 1-17	26
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 0.6		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям– [зачет]		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– 0.4		
3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – 0		

3 семестр

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях [перечислить контрольно-оценочные мероприятия, связанные с практическими/семинарскими занятиями]	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Посещение практических занятий (34)	III, 1-17	34
Контрольное мероприятие № 5	III, 8-15	40
Контрольное мероприятие № 6*	III, по календарю соревнований 1-17	26
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.6		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям– [зачет]		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.4		
3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – 0		

ных занятий – 0

4 семестр

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0

2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1

Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях [перечислить контрольно-оценочные мероприятия, связанные с практическими/семинарскими занятиями]	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Посещение практических занятий (34)	IV, 1–17	34
Контрольное мероприятие № 7	IV, 8-15	40
Контрольное мероприятие № 8*	IV, по календарю соревнований 1-17	26

Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.6

Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – [зачет]

Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.4

3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – 0

5 семестр

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0

2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1

Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях [перечислить контрольно-оценочные мероприятия, связанные с практическими/семинарскими занятиями]	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Посещение практических занятий (34)	V, 1–17	34
Контрольное мероприятие № 9	V, 8-15	40
Контрольное мероприятие № 10*	V, по календарю соревнований 1-17	26

Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.6

Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – [зачет]

Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.4

3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – 0

*для студентов без отклонений в состоянии здоровья предоставляется возможность набрать баллы по мероприятию, выполнив нормы Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»:

Золотой значок ГТО – 26 баллов;

Серебряный значок ГТО – 20 баллов;

Бронзовый значок ГТО – 10 баллов

6.3. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта Не предусмотрено

6.4. Коэффициент значимости семестровых результатов освоения дисциплины

Порядковый номер семестра по учебному плану, в котором осваивается дисциплина	Коэффициент значимости результатов освоения дисциплины в семестре
Семестр I	0,20
Семестр II	0,20
Семестр III	0,20
Семестр IV	0,20
Семестр V	0,20

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1.Рекомендуемая литература

7.1.1.Основная литература

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт — ЭИ. — 2005. <URL:http://study.urfu.ru/view/Aid_view.aspx?AidId=30>.
2. Бароненко В. А. Культура здоровья студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт — ЭИ. — 2005. <URL:http://study.urfu.ru/view/Aid_view.aspx?AidId=29>.
3. Лечебная физическая культура : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура / [С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.] ; под ред. С. Н. Попова. — 2-е изд., стер. — М. : Academia, 2005. — 416 с.

7.1.2.Дополнительная литература

1. Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений / под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов и преподавателей вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 3-е изд., стер. — Москва : Академия, 2004. — 480 с.
3. Шулика, Ю.А. Бокс. Теория и методика / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов — Москва : Советский спорт, 2009. — 768 с. — ISBN 978-5-9718-0414-7. — <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210358>>.
4. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / И.М. Амосов. М.: ФиС, 1987. <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454528>>.

7.2. Методические разработки

Отделение оздоровительной физической культуры

1. Вострецов Е.А. Атлетизм: учебно-методическое пособие / Е.А. Вострецов. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2006. 99 с.
2. Жданкина Е.Ф. Корректирующая гимнастика при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / Е.Ф. Жданкина, Ю.В. Кадочникова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 160 с.
3. Жданкина Е.Ф. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы у студентов: учебное пособие / Е.Ф. Жданкина, М.И. Расторопова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2010. 95 с.

4. Кадочникова Ю.В. Физическое воспитание студентов, имеющих близорукость: методические рекомендации / Ю.В. Кадочникова, Ж.В. Хорькова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2007. 37 с.
5. Коржова А.Ю. Оздоровительная гимнастика для студентов с нарушением осанки: методические разработки / А.Ю. Коржова, Т.А. Кальчук. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2007. 43 с.
6. Серова Н.Б. Врачебно-педагогические основы физического воспитания: учебно-методическое пособие: Екатеринбург: ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ». 2006. 60с.
7. Серова Н.Б. Лечебная физическая культура и массаж: Электр. УП: http://study.ustu.ru/umk/subjects_list.aspx?ds_id=4, Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2005.
8. Спирина М.П. Вводный контроль на занятиях в специальной медицинской группе: методические указания / М.П. Спирина. Екатеринбург: УГТУ. 1997. 20 с.
9. Спирина М.П. Физическая культура для студентов с заболеваниями органов дыхания: учебное пособие / М.П. Спирина, В.Н. Гульятеева. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 123 с.
10. Шлыков В.П. Навигатор составления индивидуальной оздоровительной программы: методические указания / сост. В.П. Шлыков, П.В. Шлыков, М.П. Спирина. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2007. 31 с.
11. Шлыков В.П. Общеразвивающие гимнастические упражнения: методические указания / В.П. Шлыков. Екатеринбург: УГТУ, 1999. 27 с.
12. Шлыков В.П. Основы теории и методики развития силовых способностей у студентов специальных медицинских групп: методические указания / В.П. Шлыков. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2002. 32 с.
13. Шлыков В.П. Рекомендации по выполнению физических упражнений при различных заболеваниях: методические указания / сост. В.П. Шлыков. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. 37 с.
14. Шлыков П.В. Оценка физического развития и уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы: методические указания / П.В. Шлыков, М.П. Спирина. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. 26 с.
15. Шлыков В.П. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учебное пособие / В.П. Шлыков. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 404 с.

Отделение сервиса и туризма

1. Лебедихин А.В. Основы альпинизма и скалолазания: учебное пособие / А.В. Лебедихин. Екатеринбург: ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ», 2005. 133 с.
2. Лебедихин А.В. Физическая культура: учебное пособие /А.В. Лебедихин, Т.М. Лебедихина. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 133 с.
3. Лебедихина Т.М. Гимнастика: учебное пособие /Т.М. Лебедихина. Екатеринбург: УГТУ- УПИ, 2009. 127с.
4. Лебедихина Т.М. Терминология гимнастики и аэробики: учеб. Пособие / Т.М. Лебе-дихина, Л.А. Коваль. Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-га, 2012. - 92с.: ил.

Отделение спортивных видов единоборств

1. Дзюдо: Пособие для участника соревнований / М.В. Попов, Л.А. Капник, О.В. Долганов, Д.С. Яковлев Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. 71 с.
3. Дзюдо: Учебное пособие Л.А. Капник, М.В. Попов, О.В. Долганов. / Екатеринбург: ГОУ УГТУ-УПИ, 2002. 128 с.
4. Контрольные вопросы для проверки остаточных знаний студентов по разделу «здоровый образ жизни»: методические рекомендации для студентов / сост. О.И. Тютюнник. Екатеринбург: УрФУ, 2011. 110 с.
5. Контрольные вопросы для проверки остаточных знаний студентов по разделу «Физиологические основы здорового образа жизни»: учебно-методическое пособие / сост. О.И. Тютюнник. Екатеринбург: УрФУ, 2012. 144 с.

6. Организация занятий пауэрлифтингом в техническом вузе: методические разработки / сост. О.И. Тютюнник, Б.А. Рожков. Екатеринбург: УГТУ – УПИ, 2008 – 45 с.

Отделение игровых видов спорта

1. Банников С.Е. Футбол: учебно-методическое пособие / С.Е. Банников, Р.И. Минязев, А.Г. Босоногов, Н.А. Стаин. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2008. 104с.
2. Гадбол: учебное пособие / Г.И. Мехович, Е.А. Гончорова, О.В. Прохорова. Екатеринбург: УрФУ, 2010.98с.
5. Прохорова О.В. Подвижные игры. Пособие для студентов очной и заочной форм обучения / О.В. Прохорова, Е.С. Набойченко. Екатеринбург: УрФУ, 2010.- 100 с.

Отделение циклических видов спорта

1. Бисеров В.В. Основные параметры организации самостоятельных занятий легкой атлетикой. Учебное пособие / В.В. Бисеров. Екатеринбург. УрФУ. 2010 124 с.
2. Бойцова Т.Л. Теоретические основы легкой атлетики. Учебное пособие / Т.Л. Бойцова, В.В. Бисеров. 2010.43 с.
3. Добрынин И.М. Лыжная подготовка. Учебное пособие / И.М. Добрынин, Е.А. Слушкина. Екатеринбург: Издательство ГОУ ВПО «УрИ ГПС МЧС РФ», 2009. – 57 с.
4. Мухтарова Т.Л. Физическая культура: учебное пособие/ Т.Л. Мухтарова, В.В. Бисеров, И.В. Рукина, М.С. Бородулина, Л.Л. Брѐхова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 275 с.
5. Ягодин В.В. Атлетическая гимнастика для студентов Учебное пособие. Екатеринбург. УГТУ-УПИ. 2009.104 с.

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office

7.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Поисковая система Google <https://www.google.ru/>
2. Зональная научная библиотека УрФУ <http://lib.urfu.ru/>

7.5. Электронные образовательные ресурсы

Не используются

8. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

8.1. Критерии оценивания результатов контрольно-оценочных мероприятий текущей и промежуточной аттестации по дисциплине в рамках БРС.

В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре критерии оценивания достижений студентов по каждому контрольно-оценочному мероприятию. Система критериев оценивания, как и при проведении промежуточной аттестации по модулю, опирается на три уровня освоения компонентов компетенций: пороговый, повышенный, высокий.

Компоненты компетенций	Признаки уровня освоения компонентов компетенций		
	пороговый	повышенный	высокий
Знания	Студент демонстрирует знание-знакомство, зна-	Студент демонстрирует аналитические знания:	Студент может самостоятельно извлекать

	ние-копию: узнает объекты, явления и понятия, находит в них различия, проявляет знание источников получения информации, может осуществлять самостоятельно репродуктивные действия над знаниями путем самостоятельного воспроизведения и применения информации.	уверенно воспроизводит и понимает полученные знания, относит их к той или иной классификационной группе, самостоятельно систематизирует их, устанавливает взаимосвязи между ними, продуктивно применяет в знакомых ситуациях.	новые знания из окружающего мира, творчески их использовать для принятия решений в новых и нестандартных ситуациях.
Умения	Студент умеет корректно выполнять предписанные действия по инструкции, алгоритму в известной ситуации, самостоятельно выполняет действия по решению типовых задач, требующих выбора из числа известных методов, в предсказуемо изменяющейся ситуации	Студент умеет самостоятельно выполнять действия (приемы, операции) по решению нестандартных задач, требующих выбора на основе комбинации известных методов, в непредсказуемо изменяющейся ситуации	Студент умеет самостоятельно выполнять действия, связанные с решением исследовательских задач, демонстрирует творческое использование умений (технологий)
Личностные качества	Студент имеет низкую мотивацию учебной деятельности, проявляет безразличное, безответственное отношение к учебе, порученному делу	Студент имеет выраженную мотивацию учебной деятельности, демонстрирует позитивное отношение к обучению и будущей трудовой деятельности, проявляет активность.	Студент имеет развитую мотивацию учебной и трудовой деятельности, проявляет настойчивость и увлеченность, трудолюбие, самостоятельность, творческий подход.

8.2. Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации при использовании независимого тестового контроля

Дисциплина и ее аналоги, по которым возможно тестирование, отсутствуют на портале СМУДС УрФУ.

8.3. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации

8.3.1. Контрольные нормативы отделений кафедры физической культуры и нормативы Всероссийского комплекса ГТО

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

