

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина»



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе

*С.Т. Князев*  
С.Т. Князев  
2019 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Модуль	Код модуля
Физическая культура и спорт	1153800

Екатеринбург, 2019

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
<b>Образовательная программа</b> Энергетическое машиностроение	<b>Код ОП</b> 13.03.03/33.03
<b>Направление подготовки</b> Энергетическое машиностроение	<b>Код направления и уровня подготовки</b> 13.03.03
<b>Образовательная программа</b> Металлургия	<b>Код ОП</b> 22.03.02/33.01
<b>Направление подготовки</b> Металлургия	<b>Код направления и уровня подготовки</b> 22.03.02

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	ФИО	Ученая степень, ученое звание	Должность	Кафедра
1	Гайл Виктор Вадимович	К.п.н., доцент	Зав. кафедрой	Теория физической культуры
2	Спирина Марина Павловна	Доцент	Профессор	Физической культуры

**Рекомендовано Учебно-методическим советом университета**

Протокол № 43 от 29.04.2019г.

**Согласовано:**

Дирекция образовательных программ



Р.Х. Токарева

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ **Физическая культура и спорт**

### 1.1. Аннотация содержания модуля

Модуль **Физическая культура и спорт** реализуется в учебных планах по самостоятельно установленному образовательному стандарту (СУОС) УрФУ и включает дисциплины «Прикладная физическая культура» и «Физическая культура». «Прикладная физическая культура» представляет собой элективный курс, направленный на обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся и уровня физической подготовленности для выполнения ими соответствующих нормативов. Дисциплина «Физическая культура» ориентирована на изучение теоретических основ одноименной сферы деятельности и технологий проектирования индивидуальной прикладной физической культуры.

### 1.2 Структура и объем модуля

Таблица 1.

№ п/п	Перечень дисциплин модуля	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах и часах	Форма итоговой промежуточной аттестации по дисциплинам модуля и в целом по модулю
1.	Прикладная физическая культура	328 час	зачет
2.	Физическая культура	2 з.е. / 72 час	зачет
ИТОГО по модулю:		2 з.е. / 400 час	Не предусмотрено

### 1.3 Последовательность освоения дисциплин в модуле

<b>Пререквизиты и постреквизиты в модуле</b>	Пререквизит: «Прикладная физическая культура» Постреквизит: «Физическая культура»
<b>Кореквизиты</b>	<i>Не предусмотрено</i>

### 1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения по модулю

Таблица 2.

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения
<b>Прикладная физическая культура</b>	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способность использовать средства физической культуры и спорта для коррекции уровня физической подготовленности
<b>Физическая культура</b>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 1.5.Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной, очно-заочной и заочной формах.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН МОДУЛЯ

### 2.1.ДИСЦИПЛИНА Прикладная физическая культура

#### 2.1.1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Таблица 3.1

#### ДЛЯ СТУДЕНТОВ БЕЗ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
<b>Р1</b>	Основы прикладной физической культуры	
<b>Р1.1</b>	Общая физическая подготовка (ОФП)	Освоение основных методов и способов формирования 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.
<b>Р1.2</b>	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.
<b>Р1.3</b>	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.
<b>Р2</b>	Базовая прикладная физическая культура (ПФК)	
<b>Р2.1</b>	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.
<b>Р2.2</b>	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.
<b>Р2.3</b>	Контрольный раздел	Контрольное тестирование базового уровня физической и технико-тактической подготовленности.

<b>Р3</b>	Углубленное изучение средств ПФК	
<b>Р3.1</b>	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.
<b>Р3.2</b>	Общая физическая подготовка	Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, общей работоспособности и устранение недостатков в физическом развитии.
<b>Р3.3</b>	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.
<b>Р3.4</b>	Контрольный раздел	Контрольное тестирование ОФП и СФП.
<b>Р4</b>	Формирование профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) личности	
<b>Р4.1</b>	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.
<b>Р4.2</b>	Общая физическая подготовка	Совершенствование основных физических способностей человека его силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей.
<b>Р4.3</b>	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.
<b>Р4.4</b>	Контрольный раздел	Контрольное тестирование ОФП, СФП и ППФП.
<b>Р5</b>	Совершенствование ППФК личности	
<b>Р5.1</b>	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.
<b>Р5.2</b>	Общая физическая подготовка	Совершенствование основных физических способностей человека его силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей.
<b>Р5.3</b>	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.
<b>Р5.4</b>	Контрольный раздел	Контрольное тестирование общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности

Таблица 3.2.

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

<b>Код раздела, темы</b>	<b>Раздел, тема дисциплины*</b>	<b>Содержание</b>
<b>Р1</b>	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
<b>Р1.1</b>	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
<b>Р1.2</b>	Специальная физическая подготовка (СФП)	
<b>Р1.2.1</b>	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 сложно-координационных 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>
<b>Р1.2.2</b>	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>

<b>P1.2.3</b>	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	Специальные упражнения, направленные на коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные). Корригирующие упражнения общей оздоровительной направленности: гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов. Оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба, велоэргометр, дозированная ходьба по пересеченной местности, оздоровительный бег
<b>P1.3</b>	Методико-практический раздел	Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами оздоровительной физической культуры. Методика направленного развития отдельных физических качеств. Коррекция осанки и телосложения. Специальная гимнастика с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию.
<b>P1.4</b>	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
<b>P2</b>	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
<b>P2.1</b>	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.
<b>P2.2</b>	Специальная физическая подготовка	
<b>P2.2.1</b>	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	<p>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.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Упражнения атлетической гимнастики с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, а также для укрепления мышц и повышения работоспособности.</p> <p>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.</p> <p>Плавание. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде.</p>
<b>P2.2.2</b>	Современные оздоровительные системы	Физический фитнес (базовый) направлен на достижение и поддержание физического состояния, снижение риска появления заболеваний.
<b>P2.2.3</b>	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.
<b>P2.3</b>	Методико-практический раздел	Методы самооценки физической подготовленности. Повышение работоспособности. Профилактика травматизма.
<b>P2.4</b>	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
<b>P3</b>	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.



<b>Р3.1</b>	Общая физическая подготовка	Совершенствование уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства и других сферах общественной деятельности
<b>Р3.2</b>	Специальная физическая подготовка	
<b>Р3.2.1</b>	Современные оздоровительные системы	Дыхательная гимнастика. Регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Дайнеки 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.
<b>Р3.2.2</b>	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 плавания в оздоровительном режиме. Согласованность в работе рук, ног и дыхания. Обучение технике поворотов.
<b>Р3.2.3</b>	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).
<b>Р3.3</b>	Методико-практический раздел	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональным состоянием организма.
<b>Р3.4</b>	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

<b>Р4</b>	Совершенствование прикладной физической культуры	Совершенствование уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии. Освоение допустимых тренирующих нагрузок.
<b>Р4.1</b>	Общая физическая подготовка	Разносторонние упражнения, способствующие повышению функциональных возможностей, общей работоспособности для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности
<b>Р4.2</b>	Специальная физическая подготовка	
<b>Р4.2.1</b>	Современные оздоровительные системы	Профилактика травматизма. Специальная гимнастика для глаз. Повышение работоспособности. Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами физической культуры.
<b>Р4.2.2</b>	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.
<b>Р4.4.3</b>	Специальная и корректирующая 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.
<b>Р4.5</b>	Методико-практический раздел	Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами физической культуры
<b>Р4.6</b>	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
<b>Р5</b>	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.
<b>Р5.1</b>	Общая физическая подготовка	Физические упражнения, развивающие необходимые физические качества и психологические свойства личности, необходимые в профессиональной

		деятельности.
<b>P5.2</b>	Специальная физическая подготовка	
<b>P5.2.1</b>	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. Дайнеки. Система Н.М. Амосова. Система Г.С. Шаталовой. Система К. Купера. Гимнастика оздоровительно – кондиционной направленности.
<b>P5.2.2</b>	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).
<b>P5.2.3</b>	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	Профилактические упражнения профессиональных заболеваний и травматизма. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности
<b>P5.3</b>	Методико-практический раздел	Методика составления индивидуальных оздоровительных программ. Методика проведения производственной гимнастики.
<b>P5.4</b>	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.

### **2.1.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Электронные ресурсы (издания)**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. – ЭИ – 2005 – Учебное пособие – в корпоративной сети УрФУ – <URL:[http://study.urfu.ru/view/Aid\\_view.aspx?AidId=30](http://study.urfu.ru/view/Aid_view.aspx?AidId=30)>.
2. Бароненко В. А. Культура здоровья студента / Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. – ЭИ – 2005 – Учебное пособие – в корпоративной сети УрФУ – URL:[http://study.urfu.ru/view/Aid\\_view.aspx?AidId=29](http://study.urfu.ru/view/Aid_view.aspx?AidId=29)
3. Шулика Ю. А. Бокс. Теория и методика / Шулика Ю. А., Лавров А. А., Ахметов С. М. – Москва : Советский спорт, 2009 – 768 с. – ISBN 978-5-9718-0414-7 – <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210358>.
4. Серова Н. Б. Лечебная физическая культура и массаж: Электр. УП: [http://study.ustu.ru/umk/subjects\\_list.aspx?ds\\_id=4](http://study.ustu.ru/umk/subjects_list.aspx?ds_id=4), Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2005.

#### **Печатные издания**

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физ. культура", кроме направления и специальностей в обл. физ. культуры и спорта / В. И. Ильинич – М. : Гардарики, 2005 – 366 с. : ил. ; 22 см – (Disciplinae) – Библиогр.: с. 354-356. – Допущено в качестве учебника – ISBN 5-8297-0244-4.

2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт – 2-е изд., перераб. – Москва : Альфа-М : ИНФРА-М, 2009 – 336 с. : ил. ; 22 см – Слов. ключевых терминов: С. 325-333. – Библиогр. в примеч., в конце гл. – Допущено в качестве учебного пособия – ISBN 978-5-98281-157-8.

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. : ил. ; 22 см – (Высшее профессиональное образование, Физическая культура и спорт) – Авт. указаны на обороте тит. л. – Библиогр.:С. 406-409. – Допущено в качестве учебника – ISBN 5-7695-2348-4.

### Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)

### Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а так же в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

### Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС «Лань»

ЭБС «Университетская библиотека on-line»

Портал информационно-образовательных ресурсов УрФУ

## 2.1.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Практические занятия	<p><b>Спортивный зал</b></p> <p>гребной тренажер «power gym - 1 шт.  эллипсоид – 1 шт.  тренажер спинбайк – 1 шт.  тренажер велосипед – 1 шт.  универсальный тренажер «life fitness» (производство usa.)  функциональная рама, для кроссфита, трехсекционная «record» – 1 шт.  страховочные стойки на раму – 4 шт.  навесные брусья на раму – 1 шт.  навесная платформа на раму – 1 шт.  скамья универсальная, силовая «record» - 4 шт.  гриф олимпийский для штанги, диаметр 50 мм. – 5 шт.  гриф изогнутый для штанги, диаметр 50 мм. – 2 шт.  гриф для штанги диаметр 50 мм., длина 1,2 м. – 1 шт.  кувалда для кроссфита – 1 шт.  диски бамперные для штанги, «record»  25 кг – 4 шт.  20 кг – 2 шт.  15 кг. – 2 шт.  10 кг. – 12 шт.  5 кг. – 12 шт.  2,5 кг. – 6 шт.  1,25 кг. – 4 шт.  стойка для хранения грифов «stector» - 1 шт.</p>	

		навесные стойки для хранения дисков – 4 шт. штанги аэробные «aerofit», в сборе, весом 20 кг. – 6 шт. степ-платформы «aerofit» - 6 шт. турники навесные на шведскую стенку – 4 шт. функциональные петли trx – 3 шт. мешок (манекен) боксерский с подвесным кронштейном «boyko» – 2 шт. стойка гантельная 2-ярусная – 1 шт. гантельный ряд гексогональный, комплект от 1 до 10 кг. – 1 комплект. гантели прорезиненные профессиональные «ivanco usa», 32 кг. – 2 шт. гантели разборные обрзезиненные, 16 кг. – 2 шт. гири для кроссфита 4 кг. – 2 шт. 8 кг. – 2 шт. 12 кг. – 2 шт. 16 кг. – 2 шт. 24 кг. – 1 шт. тумбы для запрыгивания – 4 шт мешки сандбэги, 10 и 15 кг. – 2 шт. медболы, набивные мячи 5 кг. – 1 шт. 6 кг. – 1 шт. 10 кг. – 1 шт. 15 кг. – 1 шт. 20 кг. – 1 шт. канат для кроссфита, 12 м., диаметр 50 мм. – 1 шт. канат для лазания, 7 м. – 1 шт. кольца гимнастические – 1 пара. пояс тяжелоатлетический – 2 шт. набор эспандеров – 1 комплект. покрышка для кроссфита – 1 шт. помост для штанги – 2 шт. покрытие напольное (плитка) для кроссфита – 60 кв. м. напольное покрытие спортивное (искусственная трава) – 60 кв. м.	
--	--	---	--

## 2.2. ДИСЦИПЛИНА Физическая культура

### 2.2.1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Таблица 5.

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Теоретические основы физической культуры	Обеспечивает формирование системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социальной деятельности.
P1T1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Современное состояние физической культуры и спорта, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни, Ценности физической культуры, Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности, Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

P1T2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и её отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни
P2	Практико-методические основы физической культуры	Методические занятия в основном учебном отделении базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Средства методического раздела (в том числе и виды спорта) определяются кафедрами самостоятельно. В методическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.
P2T1	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно - эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
P2T2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методы, принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Владение физическими качествами, обеспечивающими преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта.
P2T3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий
P2T4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и

	и спортом	спортом. Врачебный и педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
P2T5	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе Методические основы производственной гимнастики, Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики

### 2.2.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Электронные ресурсы (издания)

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. – ЭИ – 2005 – Учебное пособие – в корпоративной сети УрФУ – <URL:[http://study.urfu.ru/view/Aid\\_view.aspx?AidId=30](http://study.urfu.ru/view/Aid_view.aspx?AidId=30)>.
2. Бароненко В. А. Культура здоровья студента / Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. – ЭИ – 2005 – Учебное пособие – в корпоративной сети УрФУ – URL:[http://study.urfu.ru/view/Aid\\_view.aspx?AidId=29](http://study.urfu.ru/view/Aid_view.aspx?AidId=29)
3. Шулика Ю. А. Бокс. Теория и методика / Шулика Ю. А., Лавров А. А., Ахметов С. М. – Москва : Советский спорт, 2009 – 768 с. – ISBN 978-5-9718-0414-7 – <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210358>.
4. Серова Н. Б. Лечебная физическая культура и массаж: Электр. УП: [http://study.ustu.ru/umk/subjects\\_list.aspx?ds\\_id=4](http://study.ustu.ru/umk/subjects_list.aspx?ds_id=4), Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2005.

#### Печатные издания

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физ. культура", кроме направления и специальностей в обл. физ. культуры и спорта / В. И. Ильинич – М. : Гардарики, 2005 – 366 с. : ил. ; 22 см – (Disciplinae) – Библиогр.: с. 354-356. – Допущено в качестве учебника – ISBN 5-8297-0244-4.

#### Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)

#### Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

#### Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС «Лань»

ЭБС «Университетская библиотека on-line»

### 2.2.3 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	<i>Практические занятия</i>	<p><b>Спортивный зал</b></p> <p>гребной тренажер «power gym - 1 шт.  эллипсоид – 1 шт.  тренажер спинбайк – 1 шт.  тренажер велосипед – 1 шт.  универсальный тренажер «life fitness» (производство usa.)  функциональная рама, для кроссфита, трехсекционная «record» – 1 шт.  страховочные стойки на раму – 4 шт.  навесные брусья на раму – 1 шт.  навесная платформа на раму – 1 шт.  скамья универсальная, силовая «record» - 4 шт.  гриф олимпийский для штанги, диаметр 50 мм. – 5 шт.  гриф изогнутый для штанги, диаметр 50 мм. – 2 шт.  гриф для штанги диаметр 50 мм., длина 1,2 м. – 1 шт.  кувалда для кроссфита – 1 шт.  диски бамперные для штанги, «record»  25 кг – 4 шт.  20 кг – 2 шт.  15 кг. – 2 шт.  10 кг. – 12 шт.  5 кг. – 12 шт.  2,5 кг. – 6 шт.  1,25 кг. – 4 шт.  стойка для хранения грифов «stector» - 1 шт.  навесные стойки для хранения дисков – 4 шт.  штанги аэробные «aerofit», в сборе, весом 20 кг. – 6 шт.  степ-платформы «aerofit» - 6 шт.  турники навесные на шведскую стенку – 4 шт.  функциональные петли trx – 3 шт.  мешок (манекен) боксерский с подвесным кронштейном «boyko» – 2 шт.  стойка гантельная 2-ярусная – 1 шт.  гантельный ряд гексогональный, комплект от 1 до 10 кг. – 1 комплект.  гантели прорезиненные профессиональные «ivanco usa», 32 кг. – 2 шт.  гантели разборные обрезиненные, 16 кг. – 2 шт.</p>	



		<p>гири для кроссфита  4 кг. – 2 шт.  8 кг. – 2 шт.  12 кг. – 2 шт.  16 кг. – 2 шт.  24 кг. – 1 шт.  тумбы для запрыгивания – 4 шт  мешки сандбэги, 10 и 15 кг. – 2 шт.  медболы, набивные мячи  5 кг. – 1 шт.  6 кг. – 1 шт.  10 кг. – 1 шт.  15 кг. – 1 шт.  20 кг. – 1 шт.  канат для кроссфита, 12 м., диаметр 50 мм. – 1 шт.  канат для лазания, 7 м. – 1 шт.  кольца гимнастические – 1 пара.  пояс тяжелоатлетический – 2 шт.  набор эспандеров – 1 комплект.  покрышка для кроссфита – 1 шт.  помост для штанги – 2 шт.  покрытие напольное (плитка) для кроссфита – 60 кв. м.  напольное покрытие спортивное (искусственная трава) – 60 кв. м.</p>	
--	--	---	--