

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
Директор по образовательной деятельности
М.И.И. С.Т. Князев
«29» *сентября* 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1153800	Физическая культура и спорт

Екатеринбург, 2020

Перечень областей образования	Уровень подготовки
ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ	Бакалавр, Специалист
ИНЖЕНЕРНОЕ ДЕЛО, ТЕХНОЛОГИИ И ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ	Бакалавр, Специалист
ИСКУССТВО И КУЛЬТУРА	Бакалавр, Специалист
МАТЕМАТИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННЫЕ НАУКИ	Бакалавр, Специалист
НАУКИ ОБ ОБЩЕСТВЕ	Бакалавр, Специалист
ОБРАЗОВАНИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	Бакалавр

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Гайл Виктор Вадимович	К.п.н., доцент	Зав. кафедрой	Кафедра теории физической культуры
2	Спирина Марина Павловна	Профессор	Профессор	Кафедра физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом УрФУ

Протокол № 43 от 29.04.2019 г.

Согласовано:

Управление образовательных программ



Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «Физическая культура и спорт»

1.1. Аннотация содержания модуля

В состав модуля «Физическая культура и спорт» включены две дисциплины «Прикладная физическая культура» и «Физическая культура». «Прикладная физическая культура» представляет собой практический курс, направленный на обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся и уровня физической подготовленности для выполнения ими соответствующих нормативов. Дисциплина «Физическая культура» ориентирована на овладение теоретическими основами одноименной сферы деятельности и технологиями проектирования индивидуальной прикладной физической культуры.

Данная дисциплина (<https://openedu.ru/course/urfu/PhysCult/>) реализуется в формате онлайн-курса на Национальной платформе «Открытое образование» (НПОО) (<https://openedu.ru>).

1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	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	Зачет
2	Физическая культура	2/72	Зачет
ИТОГО по модулю:		2/400	Не предусмотрено

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Прикладная физическая культура
Постреквизиты и корреквизиты модуля	Физическая культура

1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)				Модули и дисциплины
	Знания:	Умения:	Практический опыт, владение	Другие результаты (указываются при необходимости, к примеру, личностные качества)	
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	3-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки 3-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности	У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности	П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности		Физическая культура и спорт

		сти, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности			
--	--	--	--	--	--

1.5. Форма обучения

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ 1
«Прикладная физическая культура»

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Гайл Виктор Вадимович	К.п.н., доцент	Зав. кафедрой	Кафедра теории физической культуры
2	Спирина Марина Павловна	Профессор	Профессор	Кафедра физической культуры

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 1 «Прикладная физическая культура»

1.1. Технологии обучения, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология.

1.2. Уровень реализуемой дисциплины

- Не предусмотрено

1.3. Язык реализации:

- Русский

1.3. Содержание дисциплины 1

Таблица 1.1

Для студентов без отклонений в состоянии здоровья

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
Р1	Основы прикладной физической культуры	
Р1.1.	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.
Р1.2.	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.
Р1.3.	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.
Р2	Базовая прикладная физическая культура (ПФК)	
Р2.1.	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.
Р2.2.	Специальная физическая подготовка	Развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта или специализации. Владение 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.
Р2.3.	Контрольный раздел	Контрольное тестирование базового уровня физической и технико-тактической подготовленности.
Р3	Раздел 3. Углубленное изучение средств ПФК	
Р3.1.	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.
Р3.2.	Общая физическая подготовка	Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, общей работоспособности и устранение недостатков в физическом развитии.
Р3.3.	Специальная физическая подготовка	Улучшение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта или специализации. Владение и совершенствование техники двигательных и тактических действий в избранном виде спорта или специализации.
Р3.4.	Контрольный раздел	Контрольное тестирование ОФП и СФП.
Р4	Формирование профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) личности	
Р4.1.	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.
Р4.2.	Общая физическая подготовка	Совершенствование основных физических способностей человека его силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей.
Р4.3.	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

Таблица 1.2.

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 (ОФП)	Упражнения для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности, активизации кровообращения, психоэмоционального тонуса; кардиоаэробные 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)	Аэробика. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-

		<p>сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Элементы атлетической гимнастики.</p> <p>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 с водой. 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	<p>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</p>

		<p>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</p>
P2	Базовая прикладная физическая культура (ПФК)	<p>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.</p>
P2.1.	Общая физическая подготовка	<p>Упражнения общей физической подготовки, оздоровительные упражнения и их комплексы для развития физических качеств:</p> <p>Быстрота. Общеразвивающие и специальные упражнения бегуна. Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).</p> <p>Выносливость. Оздоровительный бег и скандинавская ходьба.</p> <p>Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением.</p> <p>Ловкость, координация движений и равновесие. Гимнастические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью, быстротой реакции и решением двигательных задач в минимальном временном интервале.</p> <p>Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.</p>
P2.2.	Специальная физическая подготовка	
P2.2.1.	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), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Упражнения 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</p>

		качества. Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные человека – ходьба, бег, прыжки, метания, способствующие совершенствованию жизненно важных умений и навыков. Повышение функциональных возможностей всех органов и систем, в особенности, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной. Плавание. Освоение 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, снижения риска возникновения 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).
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 требованиями, 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. Дайнеки и др.

		<p>Релаксационная гимнастика. Сочетание физических упражнений с расслаблением.</p> <p>Шейпинг. Система оздоровительной физической культуры для девушек, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.</p> <p>Калланетика. Йога.</p>
Р3.2.2.	<p>Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)</p>	<p>Легкая атлетика. Бег и его разновидности. Прыжки: в длину с места, со скакалкой. Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, семенящий бег и их чередование.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений индивидуального характера в сочетании с отягощениями. Выполнение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах.</p> <p>Плавание. Освоение элементов в избранном виде плавания в оздоровительном режиме. Согласованность в работе рук, ног и дыхания. Обучение технике поворотов.</p>
Р3.2.3.	<p>Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке</p>	<p>Средства оздоровительной физической культуры для укрепления здоровья, повышения работоспособности и производительности труда, способствующие профилактике профессиональных заболеваний и травматизма.</p> <p>Специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры. Специальные корригирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии (перемещения в разных плоскостях вестибулярного анализатора, изменение длины площади опоры, перемещение высоты общего центра тяжести по отношению к опоре).</p>
Р3.3.	<p>Методико-практический раздел</p>	<p>Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональным состоянием организма.</p>
Р3.4.	<p>Контрольный раздел</p>	<p>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</p>
Р4	<p>Совершенствование</p>	<p>Совершенствование уровня разносторонней</p>

	прикладной физической культуры	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.
Р4.2.3.	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 заболеваниях позвоночника. Упражнения при близорукости. Упражнения после заболеваний центральной нервной системы. Упражнения после заболеваний эндокринной системы и обмена веществ. Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
Р4.3.	Методико-практический раздел	Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами физической культуры
Р4.4.	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
Р5	Совершенствование ППФК личности	Формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношения студентов к физической культуре; понимание природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности; умения творчески использовать полученные знания для профессионально-личностного развития,

		самосовершенствования для организации здорового стиля 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 оздоровительные 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.
P5.2.2.	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	Совершенствование основных физических способностей человека: силы, гибкости, выносливости, скорости, координации. 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 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

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДИСЦИПЛИНЫ «Прикладная физическая культура»

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>.
2. Бароненко, В. А. Культура здоровья студента / Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. – ЭИ - 2005.-Учебное пособие.- в корпоративной сети УрФУ. <URL:http://studv.urfu.ru/view/Aid_view.aspx?AidId=29>
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>>(ЗНБ УрФУ)

Печатные издания

Основная литература

4. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова - 8-е изд., испр. - М: Академия, 2012. (ЗНБ УрФУ)
5. Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений / под общей редакцией В. И. Ильинича. М: Гардарики, 2009. (ЗНБ УрФУ)

Дополнительная литература

Для студентов без отклонений в состоянии здоровья

1. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Ясухиро Ямасита. - Пер. с англ. Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 192 с.: ил. - (Боевые искусства)
2. Борьба дзюдо: Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов; худож.-оформ. А. Киричек. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 160 стр.: ил. - (Уроки боевых искусств).
6. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие (Текст) / Ю. Г. Гергель, А. О. Шубский. - М.: Советский спорт, 2006. - 133 с.: ил.
7. Дзюдо. Полное иллюстрированное руководство / Пэт Харрингтон. - Пер. с англ. Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 400 с.: ил. - (Спорт).
8. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика (и др.); худож.-оформ. А. Киричек. - Ростов н/Д: феникс, 2006. - 800 с.: ил. - (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
9. Дзюдо. Техника и тактика / Пер. с англ. М. Новыша. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 292 с.: ил. - (Боевые искусства)
10. Клещев, Вадим Николаевич. Кикбоксинг: учебник для вузов / В. Н. Клещев; Федерация кикбоксинга России.- М.: Академический Проект, 2006. -288 с. : ил. - (Gaudeamus) (Учебник для вузов). - Рек. Учеб.-метод, об-нием . — Библиогр.: с. 281-282 .— (ЗНБ УрФУ)
11. Кикбоксинг: Основы теории и методики спортивной подготовки: уч. пособие / А. И. Филимонов, Р. А. Юсупов- Казань: Казан. Гос. Техн. Университет, 1998.
12. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю. Ф. Курамшин. - 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. 464с. (ЗНБ УрФУ)
13. Лисицкая, Т. С. Аэробика: В 2 Т.2. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. М.: Федерация аэробики России, 2002. 216с.
14. Манина, Т. И. Это многоликая гимнастика / Т. И. Манина, Н. Е. Водопьянова. Л. : Лениздат, 1989. 80с. (ЗНБ УрФУ)
15. Мякиченко, Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие /

Е. Б. Мякиченко, Н. Б. Шестаков. М.: СпортАкадемия Пресс, 2002. 304с.

16. Синяков, А.Ф. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / А.Ф. Синяков. М.: ФиС, 1988. 32с.

17. Степанов, С. В. Киокушинкай карате-до. Философия. Теория. Практика: Учебник для тренерско-преподават. состава / С. В. Степанов; Урал. гос. техн. ун-т - УПИ, Междунар. акад. наук по проблемам нац. безопасности.- Екатеринбург : УрГУ, 2003.- 384 с. : ил.; 25 см.— Библиогр.: с. 376-381. -(ЗНБ УрФУ)

18. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений: [пер. с польск.] /Е. Талага. - М.: ФиС, 1998. 412 с. (ЗНБ УрФУ)

19. Техника дзюдо / Тадао Отаки, Донн Ф. Дрэггер. - Пер. с англ. Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 592 с.: ил. - (Спорт)

20. Хёдман Алан Система Пилатеса: [пер. с англ.] / Хёдман Алан, Вуд Джо Годфри. М. : «София», 2004. 144 с.

21. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. М.: Академия, 2002. 480 с. (ЗНБ УрФУ)

22. Шипилина, И. А. Аэробика / И. А. Шипилина. Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 224с.

23. Шипилина, И. А. Фитнес спорт / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 224с. (ЗНБ УрФУ)

24. Шипилина, И. А. Хореография в спорте / И. А. Шипилина. Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 224с.

25. Энциклопедия боевых искусств / Вернер Линд ; пер. с нем. А. В. Волкова - М.: Астрель АСТ, 2007.-927 с.

26. Словарь-справочник по физической культуре: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура» / Г. А. Ямалетдинова [и др.]; Гуманитарный университет. Кафедра оздоровительной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки.- Екатеринбург : Гуманитарный университет, 2007.- 116 с -(ЗНБ УрФУ)

Для студентов с отклонениями в состоянии здоровья

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. М.: ФиС, 1987. (ЗНБ УрФУ)

2. Белов, Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: учеб. пособие / Р. А. Белов [и др.]. Киев: Выща шк., 1988. 204 с.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. М.: Знание, 1987. 93 с.

4. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. М.: Гардари ки, 2005. 103 с. (ЗНБ УрФУ)

5. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная подготовка студентов вузов: Научно-методические и организационные основы / В. И. Ильинич. М.: Высш. шк., 1978. 144 с. (ЗНБ УрФУ)

6. Колокатова, Л. Ф. Современные подходы к психофизической подготовке специалистов технического профиля: учеб. пособие / Л. Ф. Колокатова. Пенза: ПГАСА, 2003. 175 с.

7. Кузнецов, В. С. Прикладная физическая подготовка / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. М.: Владос, 2003.

8. Профессионально-прикладная подготовка студентов: метод, указания / сост. Л. С. Дворкин. Свердловск, 1986. 32 с.

9. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие / Р. Т. Раевский. М.: Высшая школа, 1985. 136 с.

10. Рейзин, В. М. Физическая культура людей умственного труда / В. М. Рейзин. Минск: Изд-во БГУ, 1979. 176 с.

11. Тарасенко, Н. Н. ФВ студентов вузов в специальном учебном отделении: учеб. пособие / Н. Н. Тарасенко. М.: Высш. шк., 1976. 151 с.

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы
 Российская электронная научная библиотека: <http://www.elibrary.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

1. ЭБС «Лань»
2. elibrary ООО Научная электронная библиотека
3. ЭБС Библиокомплектатор (IRP-books) ООО «Ай Пи Эр Медиа»
4. ЭБС Университетская библиотека онлайн «Директ-медиа»

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Прикладная физическая культура»

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
	Практические занятия	1. Зал бокса (с инвентарным обеспечением). 2. Зал борьбы (с инвентарным обеспечением). 3. Зал гимнастики (с инвентарным обеспечением). 4. Зал тяжелой атлетики (с инвентарным обеспечением). 5. Легкоатлетический манеж. 6. Лыжная база под трибунами стадиона. 7. Скалодром в л/а манеже. 8. Спортивный комплекс игровых видов спорта имени Б.Н. Ельцина (2 зала) 9. Специализированный баскетбольный зал 10. Стадион с л/а дорожками и футбольным полем. 11. Тренажерный зал под трибунами стадиона УрФУ. 12. Физкультурно-оздоровительный комплекс (с инвентарным обеспечением). 13. Бассейн УрФУ (с инвентарным	Не требуется

		обеспечением	
--	--	--------------	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ 2

«Физическая культура»

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Буркова Анастасия Михайловна	К.п.н.	заместитель директора по образованию	Кафедра сервиса и оздоровительных технологий
2	Гайл Виктор Вадимович	К.п.н., доцент	заведующий кафедрой	Кафедра теории физической культуры
3	Еркомашвили Ирина Васильевна	К.п.н., доцент	доцент	Кафедра теории физической культуры
4	Семёнова Галина Ивановна	К.п.н., доцент	доцент	Кафедра теории физической культуры
5	Серова Нина Борисовна	К.п.н., доцент	заведующий кафедрой	Кафедра сервиса и оздоровительных технологий
6	Спирина Марина Павловна	доцент	профессор	Кафедра физической культуры
7	Шурманов Евгений Геннадьевич	К.п.н.	И.о. директора	Институт физической культуры, спорта и молодежной политики

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 2 «Физическая культура»

1.1. Технологии обучения, используемые при изучении дисциплины модуля

- Исключительно электронное обучение с использованием онлайн-курса.

1.2. Уровень реализуемой дисциплины

- Не предусмотрено

1.3. Язык реализации:

- Русский

1.4. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Основы здорового образа жизни. Здоровье как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности	Здоровье: основные понятия, критерии оценки показателей здоровья. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании. Здоровый образ жизни как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности.
P2	Физическая подготовленность, как основной критерий работоспособности человека	Основные понятия физической культуры. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Физическая подготовленность как основной критерий работоспособности человека.
P3	Методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности	Функциональные резервы организма. Методы оценивания функционального состояния организма. Физиологические механизмы развития и проявления физических способностей.
P4	Методические основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры. Организация и планирование самостоятельных занятий.
P5	Методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Требования к физической подготовленности представителей разных профессий. Профессиограмма и спортограмма как методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.5. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Электронные ресурсы (издания)

1. Серова Н.Б. Лечебная физическая культура. Электронный учебно-методический комплекс. <https://study.urfu.ru/Aid/ViewMeta/12347>

Печатные издания

Основная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев.- 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014.- 448 с. : табл. - (Высшее образование).- <http://biblioclub.ru/> .- ISBN 978-5-222-21762-7.- <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>>
2. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская.- Москва : Директ-Медиа, 2013.- 70 с. - Библиогр. в кн.- <http://biblioclub.ru/>.- ISBN 978-5-4458-3074-0.- <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>>. [URL:http://doi.org/10.23681/210948](http://doi.org/10.23681/210948)
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .— 12-е изд., испр. — Москва : Академия, 2014 .— 480 с. : ил
4. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет»; Педагогический институт; Факультет физической культуры и спорта.- Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012.- 118 с. - Библиогр.: С. 112. - <http://biblioclub.ru/>.- ISBN 978-5-9275-0896-9.- [URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131)

Дополнительная литература

1. Амосов, Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов.- Изд. 2-е.- Киев : Издательство Здоровья, 1984.- 234 с. - <http://biblioclub.ru/>.- [URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477794](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477794)
2. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова.- Ростов-на-Дону; Киев : Феникс : Здоровье, 2000.- 248 с. - (Гиппократ).- Библиогр.: С. 243-244 .- ISBN 5-222-00920-3 : 27-00.
3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер.- 4-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2018.- 420 с. - Библиогр. в кн.- <http://biblioclub.ru/>.- ISBN 978-5-9765-0315-1.- <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>>
4. Дембо, А. Г. Врачебный контроль в спорте / А. Г. Дембо.- Москва : Медицина, 1988 .- 283 с. : ил.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших спец. физкультурных учеб. заведений / Л. П. Матвеев.- Изд. 4-е, стер. - СПб. ; М.; Краснодар : Лань : Омега-Л, 2004.- 160 с. : ил. ; 20 см.- (Учебники для вузов, Специальная литература).- Предм. указ.: с. 155-157. - Библиогр. в конце гл. - Допущено в качестве учебника.- ISBN 5-8114-0483-2
6. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова, О. Г. Богданов.- Москва-Берлин : Директ-Медиа, 2015.- 128 с. - Библиогр. в кн.- <http://biblioclub.ru/>.- ISBN 978-5-4475-4897-1.- <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>>.- [URL:http://doi.org/10.23681/344711](http://doi.org/10.23681/344711)

Методические разработки

1. Еркомайшвили, И. В. Основы теории физической культуры : учебное пособие / И. В. Еркомайшвили ; науч. ред. Л. Н. Фитина ; Урал. гос. техн. ун-т - УПИ.- Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2007.- 181 с. : ил. ; 20 см.- Крат. терминолог. слов.: с. 171-179. -Библиогр.: с. 180-181. - без грифа.- ISBN 9785321010808
2. Еркомайшвили, И. В. Практикум по основам теории физической культуры : учеб. пособие / И. В. Еркомайшвили ; науч. ред. О. Л. Жукова ; Урал. гос. техн. ун-т - УПИ, Ин-т физ. культуры, соц. сервиса и туризма.- Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2006.- 78 с. : табл. ; 21 см. - Библиогр.: С. 77 (9 назв.). - без грифа.- ISBN 5-321-00602-4.
3. Навигатор составления индивидуальной оздоровительной программы / сост. П. В. Шлыков, В. П. Шлыков, М. П. Спирина. Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2007. 31 с.
4. Семенова, Г. И. Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста, проживающих в условиях Севера: Учебное пособие / Г. И. Семенова. - Тобольск: ТГПИ, 2009. - 131 с.
5. Семенова, Г. И. Нетрадиционные подходы к формированию показателей соматического здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях Севера (монография): Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2007. – 160 с. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19543627>
6. Семенова, Г. И. Современные образовательные технологии: Психология и педагогика // Е. Ю. Аронова, М. А. Бирюкова, А. И. Газизова, А. Б. Загащенко, И. А. Кибальченко, Т. Е. Климова, О. В. Кониная, Е. В. Коротаева, В. Г. Купцова, Г. И. Курдюков, В. Ю. Мелихов, В. А. Михайлова, С. И. Михаэлис, М. В. Намханова, М. Э. Плеханова, Е. М. Сартакова, Г. И. Семёнова, Н. Н. Ставринова, В. А. Тищенко, Е. М. Харланова, С. С. Чернов, О. Н. Шахматова, Т. Н. Язвинская : монография. - Новосибирск, Издательство Сибпринт. - 2008. = 426 с. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25558476>
7. Шлыков, В. П. Индивидуальная оздоровительная программа: алгоритм составления: учебное пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина. Екатеринбург, изд-во Урал. ун-та, 2018. 123 с.
8. Шлыков, В. П. Программы оздоровления: учебное пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина. Екатеринбург, изд-во Урал. ун-та, 2018. 184 с.

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. ЭБС «Лань»
2. elibrary ООО Научная электронная библиотека
3. ЭБС Библиокомплектатор (IRP-books) ООО «Ай Пи Эр Медиа»
4. ЭБС Университетская библиотека онлайн «Директ-медиа»

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

1. Портал информационно-образовательных ресурсов УрФУ: <http://study.urfu.ru>
2. Зональная научная библиотека УрФУ: <http://lib.urfu.ru>
3. Поисковые системы: <http://www.yandex.ru>, <http://www.google.com>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 2

«Физическая культура»

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
	Консультации; Самостоятельная работа студентов	Не требуется	Пакет программ Microsoft Office