

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.И.*  
«*Б*» *В* С.Т. Князев  
2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ**

| Код модуля | Модуль                      |
|------------|-----------------------------|
| 1119071    | Физическая культура и спорт |

Екатеринбург, 2020

| Перечень сведений о рабочей программе модуля   | Учетные данные  |
|--|---|
| <b>Образовательная программа</b><br>1. Медицинская биохимия<br>2. Медицинская биофизика<br>3. Цифровая медицина и биоинформатика | <b>Код ОП</b><br>1. 30.05.01/22.01<br>2. 30.05.02/22.013.<br>3. 30.05.03/22.01          |
| <b>Направление подготовки</b><br>1. Медицинская биохимия<br>2. Медицинская биофизика<br>3. Медицинская кибернетика               | <b>Код направления и уровня подготовки</b><br>1. 30.05.01<br>2. 30.05.02<br>3. 30.05.03 |

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 |

**Согласовано:**

Учебный отдел



# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ

## 1.1. Аннотация содержания модуля

Модуль включает дисциплины «Прикладная физическая культура» и «Физическая культура». «Прикладная физическая культура», является элективной дисциплиной, 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

## 1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

| № п/п            | Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения | Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах |
|------------------|--|---|
| 1.               | Прикладная физическая культура                             | 9   |
| 2.               | Физическая культура  | 2   |
| ИТОГО по модулю: |  | 11  |

## 1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Пререквизиты модуля                |  |
| Постреквизиты и кореквизиты модуля |  |

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

Таблица 2

| Перечень дисциплин модуля      | Код и наименование компетенции  | Планируемые результаты обучения (индикаторы)  |
|--------------------------------|---|---|
| 1                              | 2   | 3   |
| Прикладная физическая культура | 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.<br>3-2 - Описывать методы оценивания функционального |

|                            |  |   |
|----------------------------|--|---|
|                            |  | <p>состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p> |
| <p>Физическая культура</p> | <p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>- Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки.</p> <p>З-2 - Описывать методы оценивания</p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p> |
|--|--|---|

### 1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться очно.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

*Прикладная физическая культура*

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

| № п/п | Фамилия Имя Отчество   | Ученая степень,<br>ученое звание | Должность        | Подразделение                            |
|-------|------------------------|----------------------------------|------------------|--|
| 1.    | Гайл Виктор Вадимович. | к.п.н.,<br>доцент                | зав.<br>кафедрой | Кафедра теории<br>физической<br>культуры |

**Рекомендовано учебно-методическим советом института**

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы: Гайл Виктор Вадимович, к.п.н., доцент, зав.кафедрой теории физической культуры

## 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

– Традиционная (репродуктивная) технология

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

### 1.1. ДЛЯ СТУДЕНТОВ БЕЗ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

| Код раздела, темы | Раздел, тема дисциплины*                     | Содержание  |
|-------------------|--|---|
| <b>P1</b>         | Основы прикладной физической культуры        |   |
| <b>P1.1</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>P1.2</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. Овладение техникой прикладных и общеразвивающих упражнений. Ознакомление с тактическими действиями в избранном виде спорта или специализации.  |
| <b>P1.3</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>P2</b>         | Базовая прикладная физическая культура (ПФК) |   |
| <b>P2.1</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>P2.2</b> | Специальная физическая подготовка   | Развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта или специализации.<br>Овладение запасом двигательных навыков и умений, необходимых для освоения техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта.<br>Изучение тактических действий в избранном виде спорта или специализации.  |
| <b>P2.3</b> | Контрольный раздел  | Контрольное тестирование базового уровня физической и технико-тактической подготовленности.  |
| <b>P3</b>   | Углубленное изучение средств ПФК  |  |
| <b>P3.1</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>P3.2</b> | Общая физическая подготовка   | Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, общей работоспособности и устранение недостатков в физическом развитии.   |
| <b>P3.3</b> | Специальная физическая подготовка   | Улучшение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта или специализации.<br>Овладение и совершенствование техники двигательных и тактических действий в избранном виде спорта или специализации.   |
| <b>P3.4</b> | Контрольный раздел  | Контрольное тестирование ОФП и СФП.  |
| <b>P4</b>   | Формирование профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) личности |  |
| <b>P4.1</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>P4.2</b> | Общая физическая подготовка   | Совершенствование основных физических способностей человека его силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей.   |
| <b>P4.3</b> | Специальная физическая подготовка   | Повышение уровня специальных физических способностей, необходимых для занятий избранным видом спорта и трудовой деятельностью.<br>Увеличение диапазона двигательных умений и навыков, тактических действий, необходимых для совершенствования выполнения упражнений в  |



|             |                                   |  |
|-------------|-----------------------------------|--|
|             |                                   | избранном виде спорта или специализации.   |
| <b>P4.4</b> | Контрольный раздел                | Контрольное тестирование ОФП, СФП и ППФП.  |
| <b>P5</b>   | Совершенствование ППФК личности   |  |
| <b>P5.1</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>P5.2</b> | Общая физическая подготовка       | Совершенствование основных физических способностей человека его силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей.   |
| <b>P5.3</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>P5.4</b> | Контрольный раздел                | Контрольное тестирование общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности  |

## 1.2. ДЛ Я СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

| Код раздела, темы | Раздел, тема дисциплины*                | Содержание  |
|-------------------|---|---|
| <b>P1</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 неограниченных заболеваниями или телесными недостатками  |
| <b>P1.1</b>       | Общая физическая подготовка             | 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 |
| <b>P1.2</b>       | Специальная физическая подготовка (СФП) |   |

|               |   |   |
|---------------|---|---|
| <b>P1.2.1</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>P1.2.2</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         | <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>   |
| <b>P1.3</b>   | 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>   |

|             |  |  |
|-------------|--|--|
| <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:<br>Быстрота. Общеразвивающие и специальные упражнения бегуна. Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).<br>Выносливость. Оздоровительный бег и скандинавская ходьба.<br>Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением.<br>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.<br>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            |  |

|                      |  |  |
|----------------------|--|--|
| <p><b>P2.2.1</b></p> | <p>Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)</p> | <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> |
| <p><b>P2.2.2</b></p> | <p>Современные оздоровительные системы</p>   | <p>Физический фитнес (базовый) направлен на достижение и поддержание физического состояния, снижение риска появления заболеваний.</p>  |
| <p><b>P2.2.3</b></p> | <p>Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке</p>         | <p>Специальные упражнения направленные на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные). Дыхательные и релаксационные упражнения.</p>   |
| <p><b>P2.3</b></p>   | <p>Методико-практический раздел</p>  | <p>Методы самооценки физической подготовленности. Повышение работоспособности.</p> <p>Профилактика травматизма.</p>  |
| <p><b>P2.4</b></p>   | <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</p>   |

|               |   |  |
|---------------|---|--|
|               |   | определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы   |
| <b>Р3</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. Динейки и др.<br>Релаксационная гимнастика. Сочетание физических упражнений с расслаблением.<br>Шейпинг. Система оздоровительной физической культуры для девушек, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма.<br>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.<br>Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений индивидуального характера в сочетании с отягощениями.  |
|               |   | Выполнение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах.<br>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<br>корректирующая гимнастика<br>в профессионально-<br>прикладной физической<br>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 корректирующие 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<br>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<br>прикладной<br>физической культуры  | Совершенствование уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии. Освоение допустимых тренирующих нагрузок.  |
| <b>Р4.1</b>   | Общая<br>физическая<br>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<br>подготовка  |  |
| <b>Р4.2.1</b> | Современные<br>оздоровительные<br>системы   | Профилактика травматизма. Специальная гимнастика для глаз. Повышение работоспособности. Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами физической культуры.   |
| <b>Р4.2.2</b> | Виды спорта (аэробика,<br>гимнастика,   | Плавание. Прикладное плавание Удержание на воде в экстремальных ситуациях, погружение, всплытие,   |

|               |   |  |
|---------------|---|--|
|               | атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)                            | приемы оказания помощи и способы поведения при спасении утопающих. Ныряние.  |
| <b>P4.4.3</b> | 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.  |
| <b>P4.5</b>   | Методико-практический раздел  | Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами физической культуры  |
| <b>P4.6</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>P5</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>P5.1</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. Динейки. 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. |

1.3. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации.

## **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:ht](http://study.urfu.ru/view/Aid_view.aspx?AidId=30)

### Печатные издания

1.Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высш. проф.образования / под ред. С.Н. Попова - 8-е изд., испр. - М.: Академия, 2012. (ЗНБ УрФУ)

2.Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений / под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009. (ЗНБ УрФУ)

### Дополнительная литература

1. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Ясухиро Ямасита. – Пер. с англ. Е. Гу-пало. – 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).

3.Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие (Текст) / Ю.Г. Гергель, А.О. Шубский. – М.: Советский спорт, 2006. – 133 с.: ил.

5. Дзюдо. Полное иллюстрированное руководство / Пэт Харрингтон. – Пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 400 с.: ил. – (Спорт).

7.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).

6. Дзюдо. Техника и тактика / Пер. с англ. М. Новыша. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 292 с.: ил. –

(Боевые искусства)

7. 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)

8. Кигбоксинг: Основы теории и методики спортивной подготовки: уч. пособие / Филимо-нов В.И., Юсупов Р.А. – Казань: Казан. Гос. Техн. Университет, 1998.

9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник /Ю.Ф. Курамшин. -2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. 464с. (ЗНБ УрФУ)

10. Лисицкая Т.С. Аэробика: В 2 Т.1. «Теория и методика»/Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М. :

11. Лисицкая Т.С. Аэробика: В 2 Т.2. «Частные методики»/Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. М. :Федерация аэробики России, 2002. 216с.

12. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы / Т. С. Лисицкая .— М. : Просвещение : ВЛАДОС,1994 .— 93 с. : ил. — (ЗНБ УрФУ)

13. Манина Т.И. Это многоликая гимнастика / Т.И. Манина, Н.Е. Водопьянова. Л. : Лениздат, 1989. 80с. (ЗНБ УрФУ)
  14. Мякиченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие /Е.Б.Мякиченко, Н.Б. Шестаков. М. : СпортАкадемия Пресс, 2002. 304с.
  15. Синяков А.Ф. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / А.Ф. Синяков. М. : ФиС, 1988. 32с.
  16. 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)
  17. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений: [пер. с польск.] /Е. Талага. - М.: ФиС, 1998 г. 412 с. (ЗНБ УрФУ)
  18. Техника дзюдо / Тадао Отаки, Донн Ф. Дрэггер. – Пер. с англ. Е. Гупало. – М.: ФАИР- ПРЕСС, 2003. – 592 с.: ил. – (Спорт)
  19. Хёдман Алан Система Пилатеса: [пер. с англ.] /Хёдман Алан, Вуд Джо Годфри. М. : «София», 2004. 144 с.
  20. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. М. : Академия, 2002. 480 с. (ЗНБ УрФУ)
  21. Шипилина И.А. Аэробика /И.А. Шипилина. Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 224с.
  22. Шипилина И.А. Фитнес спорт /И.А. Шипилина, И.В. Самохин. Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 224с. (ЗНБ УрФУ)
  23. Шипилина И.А. Хореография в спорте /И.А. Шипилина. Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 224с.
  24. 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>>. (ЗНБ УрФУ)
  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, С. А. Марчук, Т. М. Лебедихина, В. А. Филиппова] ; Гуманитарный университет. Кафедра оздоровительной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки .— Екатеринбург : Гуманитарный университет, 2007 .— 116 с. — Авт.-сост. указаны на обороте тит. л. — Библиогр.: с. 89-95 (111 назв.) .— Алф. указ. ст.: с. 97-111 .— (ЗНБ УрФУ)
- Для студентов с отклонениями в состоянии здоровья
1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / И.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.: Гардарики, 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.

#### Методические разработки

1. Вострецов Е.А. Атлетизм: учебно-методическое пособие / Е.А. Вострецов. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2006. 99 с.
2. Жданкина Е.Ф. Корригирующая 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. Кадочникова Ю.В. Физическое воспитание студентов, имеющих близорукость: методические рекомендации / Ю.В. Кадочникова, Ж.В. Хорькова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2007. 37 с.
4. Коржова А.Ю. Оздоровительная гимнастика для студентов с нарушением осанки: методические разработки / А.Ю. Коржова, Т.А. Кальчук. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2007. 43 с.
5. Серова Н.Б. Врачебно-педагогические основы физического воспитания: учебно-методическое пособие: Екатеринбург: ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ». 2006. 60 с.
6. 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. (ЗНБ УрФУ)
7. Спирина М.П. Вводный контроль на занятиях в специальной медицинской группе: методические указания / М.П. Спирина. Екатеринбург: УГТУ. 1997. 20 с.
8. 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. (ЗНБ УрФУ)
9. 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.
10. Шлыков В.П. Общеразвивающие гимнастические упражнения: методические указания / В.П. Шлыков. Екатеринбург: УГТУ, 1999. 27 с.
11. 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.
12. 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. (ЗНБ УрФУ)

13. Шлыков П.В. Оценка физического развития и уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы: методические указания / П.В. Шлыков, М.П. Спирина. Екатеринбург. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. 26 с.

14. 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. (ЗНБ УрФУ)

2. Лебедихин А.В. Физическая культура: учебное пособие /А.В. Лебедихин, Т.М.Лебедихина. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 133 с. (ЗНБ УрФУ)

3. Лебедихина Т.М. Гимнастика: учебное пособие /Т.М. Лебедихина. Екатеринбург: УГТУ- УПИ, 2009. 127с. (ЗНБ УрФУ)

4. Лебедихина Т.М. Оздоровительная аэробика: учеб. пособие /Т.М. Лебедихина, Л.А. Коваль. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 96с. (ЗНБ УрФУ)

5. Лебедихина Т.М. Терминология гимнастики и аэробики: учеб. Пособие / Т.М. Лебедихина, Л.А. Коваль. Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2012. - 92с.: ил. (ЗНБ УрФУ)

### **Отделение спортивных видов единоборств**

1. Дзюдо: пособие д / начинающих / Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. 58 с. (ЗНБ УрФУ)

2. 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. (ЗНБ УрФУ)

3. Дзюдо: Учебное пособие Л.А. Капник, М.В. Попов, О.В. Долганов. / Екатеринбург:ГОУ УГТУ-УПИ, 2002. 128 с. (ЗНБ УрФУ)

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. (ЗНБ УрФУ)

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. (ЗНБ УрФУ)

6. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых,врачей, целителей: пособие для инструкторов-общественников, студентов / сост. О.И.Тютюн-ник. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2010. 35 с. (ЗНБ УрФУ)

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

8. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств / Степанов С.В.,Го-ловихин Е.В. Учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во УГГУ, 2007. 130 с. (ЗНБ УрФУ)

9. Организация и правила проведения соревнований по пауэрлифтингу в техническомвузе: методические указания / сост. О.И. Тютюнник, С.М. Проскурнин. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 46 с. (ЗНБ УрФУ)

10. Правила дзюдо. Методические разработки/ М.В. Попов, Л.А. Капник Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001.128 с. (ЗНБ УрФУ)

11. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, воды в жизнедеятельно-сти организма человека: пособие для студентов / сост. О.И. Тютюнник.Екатеринбург: УГТУ – УПИ, 2010, 39 с. (ЗНБ УрФУ)

### **Отделение игровых видов спорта**

1. Банников С.Е, Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А.; Футбол: учебно-методическое пособие / Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2008. 104с. (ЗНБ УрФУ)

2. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Набойченко Е.С.. Футбол:

рабочая тетрадь для практических и семинарских занятий / Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2007. 46с.(ЗНБ УрФУ)

3. Гадбол: учебное пособие / Г.И. Мехович, Е.А. Гончорова, О.В. Прохорова. Екатеринбург: УрФУ, 2010.98с. (ЗНБ УрФУ)

4. Программированная самоподготовка спортивных судей и организация соревнований по гандболу в ВУЗе/ Л.М.Шибут, Г.И.Мехович, А.А.Полозов: УМЦ-УПИ, 2008(ЗНБ УрФУ)

5. Прохорова О.В., Набойченко Е.С. Подвижные игры. Пособие для студентов очной и заочной форм обучения. //Екатеринбург: УрФУ, 2010.- 100 с. (ЗНБ УрФУ)

#### ***Отделение циклических видов спорта***

1. Бисеров В.В. Основные параметры организации самостоятельных занятий легкой атлетикой. Учебное пособие. Екатеринбург. УрФУ. 2010 124 с. (ЗНБ УрФУ)

2. Бойцова Т.Л. Основные термины физической культуры и спорта/Т.Л. Бойцова, В.В.Бисеров. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2010. 80 с. (ЗНБ УрФУ)

3. Бойцова Т.Л. Физическая культура. Методика самостоятельных занятий. Учебное пособие. Екатеринбург. УГТУ-УПИ. 2010. (ЗНБ УрФУ)

4. Бойцова Т.Л., Бисеров В.В. Теоретические основы легкой атлетики. Учебное пособие. 2010.43 с. (ЗНБ УрФУ)

5. Брехова Л.Л., Слушкина Е.А., Шишкина А.В., Добрынин И.М. Физическая культура: спортивно-оздоровительная тренировка студентов в отделении лыжных гонок. Учебно- методические пособие. Екатеринбург. УрФУ. 2013. 116 с. (ЗНБ УрФУ)

6. Добрынин И.М., Слушкина Е.А. Лыжная подготовка. Учебное пособие / Екатеринбург: Издательство ГОУ ВПО «УрИ ГПС МЧС РФ», 2009. – С.57. (ЗНБ УрФУ)

7. И.М. Добрынин, М.С. Бородулина Основы развития физических качеств. Учебное пособие. Екатеринбург: УрФУ, 2012 – 60 с. (ЗНБ УрФУ)

8. Легкая атлетика. Авторы: Воробьев Л.П., Воробьева В.М. Екатеринбург, УГТУ-УПИ – 2005 (ЗНБ УрФУ)

9. Мухтарова Т.Л. Спортивное плавание. Учебное пособие. Часть I. Екатеринбург. 2006.162 с. (ЗНБ УрФУ)

10. Мухтарова Т.Л. Физическая культура. Легкая атлетика: учебное пособие/ Мухтарова Т.Л., В.В. Бисеров, И.В. Рукина. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 219 с. (ЗНБ УрФУ)

11. Мухтарова Т.Л. Физическая культура: учебное пособие/ Мухтарова Т.Л., В.В. Бисеров, И.В. Рукина, Т.Л. Мухтарова, М.С. Бородулина, Л.Л. Брехова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 275 с. (ЗНБ УрФУ)

12. Физическая культура. Лыжные гонки. Авторы: Шишкина А.В., Брехова Л.Л., Тарбеева Н.М., Гусева Н.А. Екатеринбург. изд. Уральского университета. 2013.145 с. (ЗНБ УрФУ)

13. Физическая культура. Лыжный спорт. Авторы: Шишкина А.В., Брехова Л.Л., Тарбеева Н.М., Гусева Н.А. 2009. 127 с. 72 с. (ЗНБ УрФУ)

14. Ягодин В.В. Атлетическая гимнастика для студентов Учебное пособие. Екатеринбург. УГТУ-УПИ. 2009 г.104 с. (ЗНБ УрФУ)

#### ***Отделение физического воспитания***

1. Зайцева Е.В., Артемьева Л.Б., Красовская В.И. Занятия по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы. Учебно-методические пособие. Екатеринбург. УрФУ. 2013. 40 с.

2. И.М. Добрынин, М.С. Бородулина Основы развития физических качеств. Учебное пособие. Екатеринбург: УрФУ, 2012 – 60 с.

3. Добрынин И.М., Слушкина Е.А. Лыжная подготовка. Учебное пособие / Екатеринбург: Издательство ГОУ ВПО «УрИ ГПС МЧС РФ», 2009. – С.57.

4. Брехова Л.Л., Слушкина Е.А., Шишкина А.В., Добрынин И.М. Физическая культура: спортивно-оздоровительная тренировка студентов в отделении лыжных гонок. Учебно- методические пособие. Екатеринбург. УрФУ. 2013. 116 с.

5. И.М. Добрынин *Общеразвивающие упражнения в физической подготовке. Учебно- методические пособие.* Екатеринбург. УрФУ. 2011. 40 с.

### Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

не предусмотрены

### 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

не предусмотрены

## 3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**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 |
|-------|----------------------|---|--|
| 1     | Лекции               | Не предусмотрено  | Не предусмотрено   |
| 2     | Практические занятия | Практические занятия студентов по дисциплине «Прикладная физическая культура» проходят на территории специализированных спортивных сооружений на базе УрФУ:<br><br>Зал бокса (с инвентарным обеспечением). Зал борьбы (с инвентарным обеспечением).<br><br>Зал гимнастики (с инвентарным обеспечением). | <b>Не предусмотрено</b>  |

|   |   |   |                         |
|---|---|---|-------------------------|
|   |   | <p>Зал тяжелой атлетики (с инвентарным обеспечением). Легкоатлетический манеж.</p> <p>Лыжная база под трибунами стадиона. Скалодром в л/а манеже.</p> <p>Спортивный комплекс игровых видов спорта имени Б.Н. Ельцина (2 зала)<br/>Специализированный баскетбольный зал</p> <p>Стадион с л/а дорожками и футбольным полем.<br/>Тренажерный зал под трибунами стадиона УрФУ.</p> <p>Физкультурно-оздоровительный комплекс (с инвентарным обеспечением).<br/>Бассейн УрФУ (с инвентарным обеспечением).</p>  |                         |
| 3 | Текущий контроль и промежуточная аттестация | <p>Практические занятия студентов по дисциплине «Прикладная физическая культура» проходят на территории специализированных спортивных сооружений на базе УрФУ:</p> <p>Зал бокса (с инвентарным обеспечением). Зал борьбы (с инвентарным обеспечением).</p> <p>Зал гимнастики (с инвентарным обеспечением).</p> <p>Зал тяжелой атлетики (с инвентарным обеспечением). Легкоатлетический манеж.</p> <p>Лыжная база под трибунами стадиона. Скалодром в л/а манеже.</p> <p>Спортивный комплекс игровых видов спорта имени Б.Н. Ельцина (2 зала)<br/>Специализированный баскетбольный зал</p> | <b>Не предусмотрено</b> |

|   |                                  |   |                         |
|---|----------------------------------|---|-------------------------|
|   |                                  | <p>Стадион с л/а дорожками и футбольным полем.<br/>Тренажерный зал под трибунами стадиона УрФУ.</p> <p>Физкультурно-оздоровительный комплекс (с инвентарным обеспечением).<br/>Бассейн УрФУ (с инвентарным обеспечением).</p>   |                         |
| 4 | Самостоятельная работа студентов | <p>Практические занятия студентов по дисциплине «Прикладная физическая культура» проходят на территории специализированных спортивных сооружений на базе УрФУ:</p> <p>Зал бокса (с инвентарным обеспечением). Зал борьбы (с инвентарным обеспечением).</p> <p>Зал гимнастики (с инвентарным обеспечением).</p> <p>Зал тяжелой атлетики (с инвентарным обеспечением).<br/>Легкоатлетический манеж.</p> <p>Лыжная база под трибунами стадиона. Скалодром в л/а манеже.</p> <p>Спортивный комплекс игровых видов спорта имени Б.Н. Ельцина (2 зала)<br/>Специализированный баскетбольный зал</p> <p>Стадион с л/а дорожками и футбольным полем.<br/>Тренажерный зал под трибунами стадиона УрФУ.</p> <p>Физкультурно-оздоровительный комплекс (с инвентарным обеспечением).<br/>Бассейн УрФУ (с инвентарным обеспечением).</p> | <b>Не предусмотрено</b> |



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Вопросы к экзамену по дисциплине**

**Не предусмотрено**

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### *Физическая культура*

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

| № п/п | Фамилия Имя Отчество  | Ученая степень,<br>ученое звание | Должность    | Подразделение                            |
|-------|-----------------------|----------------------------------|--------------|--|
| 1.    | Гайл Виктор Вадимович | к.п.н., доцент                   | Зав.кафедрой | кафедра теории<br>физической<br>культуры |

**Рекомендовано учебно-методическим советом института**

## 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы: Гайл Виктор Вадимович, к.п.н., доцент, зав.кафедрой теории физической культуры

### 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология

### 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

| 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. Овладение 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 и спортом  | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и 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<br>Методические основы производственной гимнастики,<br>Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики |
|--|--|

1.3. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации.

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Печатные издания

#### Основная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. Ростов н/Д.: Феникс, 2010. 380 с. (ЗНБ УрФУ)

#### Дополнительная литература

1. Амосов, И. М. Раздумья о здоровье. / И. М. Амосов. М.: ФиС, 1987. 214 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова / Серия «Гиппократ». - Ростов н/Д.: Феникс, 2000. 248 с.
3. Бальсевич, В. А. Физическая активность человека. / В. А. Бальсевич, В. А. Запорожанов. Киев: Здоровья, 1987. 112 с.
4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура: учебное пособие / В. А. Бароненко, .  
А. Рапопорт. М. Альфа-М., 2003. 351с. (ЗНБ УрФУ)
5. Бароненко, В. А. Культура здоровья студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапорт. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2003. 224с. (ЗНБ УрФУ)
6. Бароненко, В. А. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / В. А. Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт. Екатеринбург: УГТУ, 2001. 405с. (ЗНБ УрФУ)
7. Бисеров, В. В. Физическая культура: учебное пособие / В. В. Бисеров, И. В. Рукина, Т. Л. Мухтарова, М. С. Бородулина, Л. Л. Брехова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 275 с. (ЗНБ УрФУ)
8. Бойцова, Т. Л. Основные термины физической культуры и спорта / Т. Л. Бойцова, В. В. Бисеров. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2010. 80 с. (ЗНБ УрФУ)
9. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учебное пособие для студентов педагогических ВУЗов по специальности физическая культура. / И.М. Бутин. М.: Академия, 2000. 368 с.
10. Виленский, М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. М.: Знание, 1987. 123 с.
11. Воробьев, Л. П. Легкая атлетика: учебное пособие / Л. П. Воробьев, В. М. Воробьева. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 244 с. (ЗНБ УрФУ)
12. Вострецов, Е. А. Атлетизм: учебно-методическое пособие / Е. А. Вострецов.

Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. 105 с.

13. Грачев, О. К. Физическая культура: учебное пособие / О. К. Грачев. / Под ред. доцента Е. В. Харламова. М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. 464 с.
14. Дерябина, М. А. Применение дыхательных упражнений в спортивной тренировке: учебное пособие / М. А. Дерябина: Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 66 с. *(ЗНБ УрФУ)*
15. Долганов, О. В. Дзюдо. История дзюдо. Правила соревнований. Аттестация дзюдоистов: Учебное пособие / О. В. Долганов, Л. А. Капник, М. В. Попов. Екатеринбург: УГТУ- УПИ, 2002. 127 с. *(ЗНБ УрФУ)*
16. Долганов, О. В. Дзюдо: учебное пособие для начинающих: учебное пособие / О. В. Долганов, Л. А. Капник, М. В. Попов. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. 58 с. *(ЗНБ УрФУ)*
17. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. Ростов н/Д.: Феникс, 2003. 382 с. *(ЗНБ УрФУ)*
18. Еремеев, В. Н. Баскетбол: учебно-методическое пособие / В. Н. Еремеев, Д. С. Цыганков. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2007.
19. Ефимова, И. В. Психофизиологические основы здоровья студентов : учеб. пособие / И. В. Ефимова, Е. В. Будыга, Р. Ф. Проходовская. Иркутск: Иркут, гос. ун-т, 2003. 124 с.
20. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. / В. И. Ильинич. М.: Высшая школа, 1978/
21. Кислицын, Ю. Л. Физиологическое обоснование учебного процесса по физическому воспитанию учащейся молодежи (теоретические и методико-практические аспекты): учеб. пособие / Ю. Л. Кислицын, Л. Ю. Кислицына, И. А. Пермяков. М.: РУДН, 2006. 169 с.
22. Куньшева, С. Д. Волейбол: учебное пособие / С. Д. Куньшева, Д. А. Травулька, О. А. Симанов. Екатеринбург: изд-во «Новый день», 2010.
23. Лебедихин, А. В. Основы альпинизма и скалолазания: учебное пособие / А. В. Лебедихин. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. 133 с. *(ЗНБ УрФУ)*
24. Лебедихин, А. В. Физическая культура: учебное пособие / А. В. Лебедихин, Т. М. Лебедихина. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 133 с. *(ЗНБ УрФУ)*
25. Лебедихина, Т. М. Оздоровительная аэробика: учебное пособие / Т. М. Лебедихина, Л. А. Коваль. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 96с. *(ЗНБ УрФУ)*
26. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры; под редакцией Н. Г. Озолина / И. В. Воронкин, Ю. В. Примаков, М.: ФиС, 1989. 671с.
27. 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.
28. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высш. физкультурного образования / Л. П. Матвеев. М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. 304 с. *(ЗНБ УрФУ)*
29. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ.

- культуры / Л. П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с. (ЗНБ УрФУ)
30. Мехович, Г. И. Гандбол: учебное издание / Г. И. Мехович, Е. А. Гончарова, О. В. Прохорова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. (ЗНБ УрФУ)
31. Нэт Браун. Подготовка лыж. Полное руководство: Пер. с англ. Немцов А. / Браун Нэт. Мурманск, 2004. 168 с.
32. Прохорова, О.В. Подвижные игры: учебное пособие для студентов очной и заочной форм обучения / О. В. Прохорова, О. Г. Акуленко, А. В. Мельникова, Е. С. Набойченко. Екатеринбург: УрФУ, Екатеринбург. 2010. (ЗНБ УрФУ)
33. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. М.: Высшая школа, 1985. 123 с.
34. Разумов, А. Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине / А. Н. Разумов, О. В. Ромашин. Изд. 2-е перераб. и доп. М.: МДВ, 2007. 264 с.
35. Рапопорт, Л. А. Студенческий спорт: реальность и тенденции развития / Л.А. Рапопорт. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. 211 с. (ЗНБ УрФУ)
36. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие
- / Волков В. Ю., Волкова Л. М. СПб. Гос. техн. ун-т. Санкт-Петербург, 1998. 97 с.
37. Семенов, Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образова- тельных учреждениях: / Л. А.Семенов. М.: Советский спорт, 2007. 168 с.
38. Серова Н.Б. Физическая культура: электр. учебное пособие для студентов [http://studv.ustu.ru/umk/subjects\\_list.aspx?ds\\_id=10](http://studv.ustu.ru/umk/subjects_list.aspx?ds_id=10). Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2007.
39. Степанов, С. В. Кёкусин каратэ-до: Учебное пособие. / С. В. Степанов. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2004. 156 с(ЗНБ УрФУ)
40. Степанов, С. В. Киокушинкай каратэ-до. Философия, теория практика: Учебник. / С. В. Степанов. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2003. 384 с(ЗНБ УрФУ)
41. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 № 80-ФЗ. (ЗНБ УрФУ)
42. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г.Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. 528 с.
43. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М., Академия, 2001. 479 с. (ЗНБ УрФУ)
44. Шихов, А В. Основы рационального питания: учебное пособие / А. В. Шихов. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2007. 106 с. (ЗНБ УрФУ)
45. Шишкина А.В. Физическая культура: лыжные гонки. Учебное пособие // А.В. Шишкина, Н.М. Тарбева, Л.Л. Брехова, Н.А. Гусева, Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 128 с. (ЗНБ УрФУ)
46. Шлыков, В. П. Движения человека. Основные термины: учебное пособие / В. П. Шлыков. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. 88 с. (ЗНБ УрФУ)
47. Шлыков, В. П. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учебное пособие / В. П. Шлыков. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 404 с. (ЗНБ УрФУ)
48. Ягодин, В. В. Атлетическая гимнастика для студентов: учебное пособие / В. В. Ягодин.

### Методические разработки

2. Банников, С. Е. Играйте в футбол: учебно-методическое пособие / С. Е. Банников. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2006. (ЗНБ УрФУ)
3. Банников, С. Е. Футбол: учебно-методическое пособие / С. Е. Банников, Р. И. Минязев, А. Г. Босоногов, Н. А. Стайн. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2006. (ЗНБ УрФУ)
4. Бойцова, Т. Л. Физическая культура методика самостоятельных занятий: учебное пособие / Т. Л. Бойцова. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2010. 73 с. (ЗНБ УрФУ)
5. Полозов, А. А. Модули психологической структуры в спорте / А. А. Полозов. Изд-во «Советский спорт», 2009.
6. Полозов, А. А. Рейтинг в спорте: вчера, сегодня, завтра. Монография. / А. А. Полозов. Изд-во «Советский спорт», 2006, 450с.
7. Попов, М. В. Дзюдо. Правила соревнований / М. В. Попов, Л. А. Капник, О. В. Долганов. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 58 с. (ЗНБ УрФУ)
8. Рожков, Б. А. Организация и правила проведения соревнований по гиревому спорту в вузе: методическая разработка / Б. А. Рожков, О. И. Тютюнник. Екатеринбург: УГТУ- УПИ, 2009. 26 с. (ЗНБ УрФУ)
9. Серова Н.Б. Врачебно-педагогические основы физического воспитания: учебно-методическое пособие: Екатеринбург: ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ». 2006. 60 с. (ЗНБ УрФУ)
10. Серова Н.Б. Лечебная физическая культура и массаж: электр. УП: [http://studv.ustu.ru/umk/subjects\\_list.aspx?ds\\_id=4](http://studv.ustu.ru/umk/subjects_list.aspx?ds_id=4), Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2005. (ЗНБ УрФУ)
11. Спирина, М. П. Вводный контроль на занятиях в специальной медицинской группе: методические указания / М. П. Спирина. Екатеринбург: УГТУ. 1997. 20 с. (ЗНБ УрФУ)
11. Тютюнник О. И. Организация занятий пауэрлифтингом в техническом вузе: методическая разработка / О. И. Тютюнник, Б. А. Рожков. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. (ЗНБ УрФУ)
12. Тютюнник, О. И. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных учёных, врачей, целителей: методическая разработка / О. И. Тютюнник. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 35 с(ЗНБ УрФУ)
13. Тютюнник, О. И. Организация и правила проведения соревнований по пауэрлифтингу в техническом вузе: учебное пособие. / О. И. Тютюнник, С. М. Проскурнин. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 46 с. (ЗНБ УрФУ)
14. 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(ЗНБ УрФУ)
15. Шлыков, В. П. Общеразвивающие гимнастические упражнения: методические указания / В. П. Шлыков. Екатеринбург: УГТУ, 1999. 27 с(ЗНБ УрФУ)
16. 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(ЗНБ УрФУ)



17. 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. (ЗНБ УрФУ)

18. 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. (ЗНБ УрФУ)

### Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

не предусмотрены

#### 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. [http://study.urfu.ru/umk/subjects\\_list.aspx?ds\\_id=](http://study.urfu.ru/umk/subjects_list.aspx?ds_id=)
2. [http://studv.urfu.ru/umk/subjects\\_list.aspx?ds\\_id=10](http://studv.urfu.ru/umk/subjects_list.aspx?ds_id=10)

### 3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Сведения об оснащении дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

| № п/п | Виды занятий         | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы   | Перечень лицензионного программного обеспечения.<br>Реквизиты подтверждающего документа |
|-------|----------------------|---|---|
| 1     | Лекции               | Не предусмотрено  | <b>Не предусмотрено</b>   |
| 2     | Практические занятия | Зал бокса (с инвентарным обеспечением). Зал борьбы (с инвентарным обеспечением).<br><br>Зал гимнастики (с инвентарным обеспечением).<br><br>Зал тяжелой атлетики (с инвентарным обеспечением).<br>Легкоатлетический манеж.<br><br>Лыжная база под трибунами стадиона. Скалодром в л/а манеже.<br><br>Спортивный комплекс игровых видов спорта имени Б.Н. Ельцина (2 зала)<br>Специализированный | <b>Не предусмотрено</b>   |

|   |   |   |                         |
|---|---|---|-------------------------|
|   |   | <p>баскетбольный зал Стадион с л/а дорожками и футбольным полем.</p> <p>Тренажерный зал под трибунами стадиона.</p> <p>Физкультурно-оздоровительный комплекс (с инвентарным обеспечением).</p>  |                         |
| 3 | Текущий контроль и промежуточная аттестация | <p>Зал бокса (с инвентарным обеспечением). Зал борьбы (с инвентарным обеспечением).</p> <p>Зал гимнастики (с инвентарным обеспечением).</p> <p>Зал тяжелой атлетики (с инвентарным обеспечением). Легкоатлетический манеж.</p> <p>Лыжная база под трибунами стадиона. Скалодром в л/а манеже.</p> <p>Спортивный комплекс игровых видов спорта имени Б.Н. Ельцина (2 зала)</p> <p>Специализированный баскетбольный зал Стадион с л/а дорожками и футбольным полем.</p> <p>Тренажерный зал под трибунами стадиона.</p> <p>Физкультурно-оздоровительный комплекс (с инвентарным обеспечением).</p> | <b>Не предусмотрено</b> |
| 4 | Самостоятельная работа студентов            | <p>Зал бокса (с инвентарным обеспечением). Зал борьбы (с инвентарным обеспечением).</p> <p>Зал гимнастики (с инвентарным обеспечением).</p> <p>Зал тяжелой атлетики (с инвентарным обеспечением). Легкоатлетический манеж.</p> <p>Лыжная база под трибунами</p>   | <b>Не предусмотрено</b> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>стадиона. Скалодром в л/а манеже.</p> <p>Спортивный комплекс игровых видов спорта имени Б.Н. Ельцина (2 зала)<br/>         Специализированный баскетбольный зал Стадион с л/а дорожками и футбольным полем.</p> <p>Тренажерный зал под трибунами стадиона.</p> <p>Физкультурно-оздоровительный комплекс (с инвентарным обеспечением).</p> |  |
|--|--|--|--|

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Вопросы к экзамену по дисциплине**

**Не предусмотрено**