

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

\_\_\_\_\_ С.Т. Князев  
«\_\_» \_\_\_\_\_

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

<b>Код модуля</b>	<b>Модуль</b>
1153800	Физическая культура и спорт

**Екатеринбург**

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

Программа модуля составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Буркова Анастасия Михайловна	к.п.н, доцент	заместитель директора по образованию, доцент	Сервиса и оздоровительных технологий
2	Гайл Виктор Вадимович	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	теории физической культуры
3	Еркомашвили Ирина Васильевна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	теории физической культуры
4	Семёнова Галина Ивановна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	теории физической культуры
5	Серова Нина Борисовна	к.п.н., доцент	заведующий кафедрой	Сервиса и оздоровительных технологий
6	Спирина Марина Павловна	без ученой степени, профессор	Профессор	физической культуры
7	Шурманов Евгений Александрович	кандидат педагогических наук, мастер спорта	Директор института	

**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.

## 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	0
2	Физическая культура	2
ИТОГО по модулю:		2

## 1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Не предусмотрены
Постреквизиты и кореквизиты модуля	Не предусмотрены

## 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

<p>Прикладная физическая культура</p>	<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>(Математические и естественные науки, Инженерное дело, технологии и технические науки, Гуманитарные науки, Науки об обществе, Бакалар, Специалист)</b></p> <p><b>(Искусство и культура, Образование и педагогические науки, Бакалавр)</b></p>	<p>З-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки</p> <p>З-2 - Описывать методы оценивания 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>
---------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Физическая культура</p>	<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>(Математические и естественные науки, Инженерное дело, технологии и технические науки, Гуманитарные науки, Науки об обществе, Бакалар, Специалист)</b></p> <p><b>(Искусство и культура, Образование и педагогические науки, Бакалавр)</b></p>	<p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>З-3 - Характеризовать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-4 - Выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>П-2 - Проектировать здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие в том числе поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 1.5. Форма обучения

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Прикладная физическая культура**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Гайл Виктор Вадимович	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	теории физической культуры
2	Спирина Марина Павловна	без ученой степени, профессор	Профессор	физической культуры

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

Протокол № 55 от 11.11.2020 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Гайл Виктор Вадимович, Заведующий кафедрой, теории физической культуры
- Спирина Марина Павловна, Профессор, физической культуры

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

- Традиционная (репродуктивная) технология
- С применением электронного обучения на основе электронных учебных курсов, размещенных на LMS-платформах УрФУ
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
  - Базовый уровень

*\*Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

*Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
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. Овладение 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.
<b>Р2.1.</b>	Общая физическая подготовка	<p>Ознакомление с основными средствами и методами прикладной физической культуры.</p> <p>Укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, развитие физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.</p>
<b>Р2.2.</b>	Специальная физическая подготовка	<p>Развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта или специализации.</p> <p>Овладение запасом двигательных навыков и умений, необходимых для освоения техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта. Изучение тактических действий в избранном виде спорта или специализации.</p>
<b>Р2.3.</b>	Контрольный раздел	Контрольное тестирование базового уровня физической и технико-тактической подготовленности.
<b>Р3.1.</b>	Методико-практический раздел	<p>Изучение элементов прогрессивных оздоровительных и спортивных технологий, в аспекте их применения в прикладной физической культуре.</p> <p>Общие сведения об эффективности применения различных средств, методов, физических упражнений при организации самостоятельных занятий физической культурой.</p>
<b>Р3.2.</b>	Общая физическая подготовка	Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, общей работоспособности и устранение недостатков в физическом развитии.
<b>Р3.3.</b>	Специальная физическая подготовка	<p>Улучшение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта или специализации.</p> <p>Овладение и совершенствование техники двигательных и тактических действий в избранном виде спорта или специализации.</p>
<b>Р3.4.</b>	Контрольный раздел	Контрольное тестирование ОФП и СФП
<b>Р4.1.</b>	Методико-практический раздел	<p>Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на избирательное использование средств и методов физической культуры в соответствии с психофизиологическими, биомеханическими и социальными характеристиками избранной профессии.</p> <p>Особенности подбора различных средств, методов, физических упражнений при организации самостоятельных занятий физической культурой.</p>



<b>Р4.2.</b>	Общая физическая подготовка	Совершенствование основных физических способностей человека его силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей.
<b>Р4.3.</b>	Специальная физическая подготовка	Повышение уровня специальных физических способностей, необходимых для занятий избранным видом спорта и трудовой деятельностью. Увеличение диапазона двигательных умений и навыков, тактических действий, необходимых для совершенствования выполнения упражнений в избранном виде спорта или специализации.
<b>Р5.1.</b>	Методико-практический раздел	Совершенствование уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии. Освоение допустимых тренирующих нагрузок. Овладение современными технологиями проектирования здорового образа жизнедеятельности с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности.
<b>Р5.2.</b>	Общая физическая подготовка	Совершенствование основных физических способностей человека его силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей.
<b>Р5.3.</b>	Специальная физическая подготовка	Воспитание способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях: спортивных, трудовых (профессиональных). Совершенствование технических и тактических действий в избранном виде спорта или специализации.
<b>Р5.4.</b>	Контрольный раздел	Контрольное тестирование общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности
<b>Р1. Для студентов в с отклонениями в состоянии здоровья</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>Р1.1.</b>	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
<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 с водой. 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	Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами оздоровительной физической культуры.

		Методика направленного развития отдельных физических качеств. Коррекция осанки и телосложения. Специальная гимнастика с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию.
<b>P1.4.</b>	Контрольный раздел	Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы
<b>P2</b>	Базовая прикладная физическая культура (ПФК)	Приобретение в процессе учебно-тренировочных занятий двигательных умений и навыков для всестороннего развития индивида в современных условиях жизнедеятельности. Практическое использование закономерностей взаимовлияния адаптационных эффектов к определенной профессиональной деятельности.
<b>P2.1.</b>	Общая физическая подготовка	Упражнения общей физической подготовки, оздоровительные упражнения и их комплексы для развития физических качеств:  Быстрота. Общеразвивающие и специальные упражнения бегуна. Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).  Выносливость. Оздоровительный бег и скандинавская ходьба.  Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением.  Ловкость, координация движений и равновесие. Гимнастические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью, быстротой реакции и решением двигательных задач в минимальном временном интервале.  Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.
<b>P2.2.1.</b>	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	Аэробика. Система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, велотренажер, скандинавская ходьба, плавание), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

		<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 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.</p> <p>Плавание. Освоение основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде.</p>
<b>P2.2.2.</b>	Современные оздоровительные системы	Физический фитнес (базовый) направлен на достижение и поддержание физического состояния, снижения риска возникновения заболеваний.
<b>P2.2.3</b>	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	Специальные упражнения, направленные на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные).
<b>P2.3.</b>	Методико-практический раздел	Методы самооценки физической подготовленности. Повышение работоспособности. Профилактика травматизма.
<b>P2.4.</b>	Контрольный раздел	Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы
<b>P3</b>	Углубленное изучение средств ПФК	Развитие специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными требованиями, предъявляемым к функциональным возможностям организма, профессиональной деятельностью и ее условиями.
<b>P3.1.</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>Р3.2.1.</b>	Специальная физическая подготовка. Современные оздоровительные системы	<p>Дыхательная гимнастика. Регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Дайнеки и др.</p> <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>
<b>Р3.2.2.</b>	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	<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>
<b>Р3.2.3.</b>	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	<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>
<b>Р3.3.</b>	Методико-практический раздел	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональным состоянием организма.
<b>Р3.4.</b>	Контрольный раздел	Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических

		занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы
<b>Р4</b>	Совершенствование прикладной физической культуры	Совершенствование уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии. Освоение допустимых тренирующих нагрузок.
<b>Р4.1.</b>	Общая физическая подготовка	Разносторонние упражнения, способствующие повышению функциональных возможностей, общей работоспособности для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности.
<b>Р4.2.1.</b>	Специальная физическая подготовка. Современные оздоровительные системы	Профилактика травматизма. Специальная гимнастика для глаз. Повышение работоспособности. Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами физической культуры.
<b>Р4.2.2.</b>	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	Плавание. Прикладное плавание. Удержание на воде в экстремальных ситуациях. Погружение, всплытие, приемы оказания помощи и способы поведения при спасении утопающих. Ныряние.
<b>Р4.2.3.</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 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.
<b>Р4.3.</b>	Методико-практический раздел	Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами физической культуры
<b>Р4.4</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>Р5</b>	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.

<b>P5.1.</b>	Общая физическая подготовка	Физические упражнения, развивающие необходимые физические качества и психологические свойства личности, необходимые в профессиональной деятельности.
<b>P5.2.1.</b>	Специальная физическая подготовка. 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.
<b>P5.2.2.</b>	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)
<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. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Воспитание навыков жизнедеятельности в условиях глобальных	деятельность по формированию ЗОЖ	Технология самостоятельной работы	УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	З-1 - Излагать основные принципы и содержание общей,

<p>ВЫЗОВОВ И неопределенност ей</p>			<p>для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>специальной и прикладной физической подготовки</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности , необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p>
			<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>З-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности , необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических</p>



				упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Прикладная физическая культура

#### Электронные ресурсы (издания)

1. Зелинский, Ф. И.; Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза : методические рекомендации.; ЧГАКИ, Челябинск; 2005; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492756> (0 экз.)
2. Кузнецов, И. А.; Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие.; Директ-Медиа, Москва|Берлин; 2019; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862> (0 экз.)
3. ; Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов средствами футбола: учебное электронное издание : учебное пособие.; ФГБОУ ВПО "ТГТУ", Тамбов; 2018; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570438> (0 экз.)
4. Радченко, Д. Г.; Военно-прикладная физическая подготовка студентов в вузе: теоретические и практические аспекты : монография.; СибГТУ, Красноярск; 2013; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428880> (0 экз.)

#### Печатные издания

1. Вайнер, Э. Н.; Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 050700 - Педагогика.; Флинта : Наука, Москва; 2009 (6 экз.)
2. Гришина, Ю. И.; Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие для студентов вузов.; Феникс, Ростов-на-Дону; 2014 (1 экз.)
3. Дубровский, В. И.; Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов.; ВЛАДОС, Москва; 2004 (17 экз.)
4. , Попов, С. Н., Валеев, Н. М., Гарасева, Т. С., Гершбург, М. И., Губарева, Т. И.; Лечебная физическая культура : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура.); Academia, Москва; 2005 (89 экз.)

#### 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

### 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
1	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.	Не требуется

		<p>11. Тренажерный зал под трибунами стадиона УрФУ.</p> <p>12. Физкультурно-оздоровительный комплекс (с инвентарным обеспечением).</p> <p>13. Бассейн УрФУ (с инвентарным обеспечением)</p>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Буркова Анастасия Михайловна	к.п.н, доцент	заместитель директора по образованию , доцент	Сервиса и оздоровительных технологий
2	Гайл Виктор Вадимович	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	теории физической культуры
3	Еркомайшвили Ирина Васильевна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	теории физической культуры
4	Семёнова Галина Ивановна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	теории физической культуры
5	Серова Нина Борисовна	к.п.н., доцент	заведующий кафедрой	Сервиса и оздоровительных технологий
6	Спирина Марина Павловна	без ученой степени, профессор	Профессор	физической культуры
7	Шурманов Евгений Александрович	кандидат педагогических наук, мастер спорта	Директор института	

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

Протокол № 55 от 11.11.2020 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Буркова Анастасия Михайловна, заместитель директора по образованию, доцент, Сервиса и оздоровительных технологий
- Гайл Виктор Вадимович, Заведующий кафедрой, теории физической культуры
- Еркомайшвили Ирина Васильевна, Доцент, теории физической культуры
- Семёнова Галина Ивановна, Доцент, теории физической культуры
- Серова Нина Борисовна, заведующий кафедрой, Сервиса и оздоровительных технологий
- Спирина Марина Павловна, Профессор, физической культуры
- Шурманов Евгений Александрович, Директор института,

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

- Исключительно электронного обучения с использованием внутреннего онлайн-курса УрФУ;
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
  - Базовый уровень

*\*Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

*Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

## 1.2. 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.

<b>Р4</b>	Методические основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры. Организация и планирование самостоятельных занятий.
<b>Р5</b>	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.

### 1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Воспитание навыков жизнедеятельности в условиях глобальных вызовов и неопределенностей	деятельность по формированию ЗОЖ	Технология самостоятельной работы	УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки
			УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

#### Электронные ресурсы (издания)

1. Евсеев, Ю. И.; Физическая культура : учебное пособие.; Феникс, Ростов-на-Дону; 2014; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (0 экз.)

2. Холодов, Ж. К.; Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование".; Академия, Москва; 2014 (19 экз.)
3. Чертов, Н. В.; Физическая культура : учебное пособие.; Издательство Южного федерального университета, Ростов-на-Дону; 2012; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131> (0 экз.)

### **Печатные издания**

1. Еркомайшвили, И. В., Фитина, Л. Н.; Основы теории физической культуры : учебное пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2007 (10 экз.)
2. Еркомайшвили, И. В., Жукова, О. Л.; Практикум по основам теории физической культуры : учеб. пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2006 (3 экз.)
3. Матвеев, Л. П.; Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для завершающего уровня высш. физ. образования.; Лань, СПб. ; Москва ; Краснодар; 2005 (9 экз.)
4. Серова, Н. Б.; Основы физической реабилитации и физиотерапии : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура".; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2016 (5 экз.)
5. Спирина, М. П., Гуляева, В. Н., Шлыков, В. П.; Физическая культура для студентов с заболеваниями органов дыхания : учеб. пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2008 (1 экз.)
6. , Чудиновских, А. В., Шлыков, В. П., Спирина, М. П.; Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по всем направлениям подготовки.; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2016 (20 экз.)
7. Шлыков, В. П., Гайл, В. В.; Специальная двигательная подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для студентов вуза, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата по дисциплинам "Прикладная физическая культура", "Физическая культура".; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2020 (10 экз.)

### **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»
5. Онлайн курс <https://openedu.ru/course/urfu/PhysCult/>

### **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**

#### **Физическая культура**

**Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением**

Таблица 3.1

<b>№ п/п</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</b>
1	Самостоятельная работа студентов	Персональные компьютеры по количеству обучающихся	Windows Server Datacenter 2012R2 Single MVL 2Proc A Each Academic