

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» В Г. АРТЕМЕ

КАФЕДРА ЕСТЕСТВЕННО -НАУЧНЫХ И ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

## **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа учебной дисциплины

Основная образовательная программа

**Направления подготовки:**

**(43.03.03) Гостиничное дело; (09.03.03) Прикладная информатика; (23.03.03) Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов. Автомобильный сервис; 23.03.01 Технология транспортных процессов. Организация безопасности движения**

Рабочая программа дисциплины Прикладная физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлениям подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика; 23.03.01 Технология транспортных процессов; 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов; 38.03.01 Экономика; 43.03.03 Гостиничное дело; Примерной программы по «Физической культуре», рекомендованной научно-методическим советом по физической культуре при Минобрнауки России для учреждений ВПО и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2013 г. N 1367)

Рабочая программа разработана на основании рабочей программы дисциплины «Прикладная физическая культура», составленной Матвеева Людмила Владимировна, к.пед.н., доцентом каф. ФОСР, Борщенко Сергей Александрович, к.мед.н, зав. каф. ФОСР, Шатаева Галина Ивановна, тренер-преподавателем каф. ФОСР Владивостокского государственного университета экономики и сервиса

Составитель: Зайцева Л.В., старший преподаватель кафедры естественнонаучных и социально-гуманитарных дисциплин.

Утверждена на заседании кафедры ЕНСГД от 21.06.2016 г., протокол №40.

Заведующий кафедрой (разработчика) \_\_\_\_\_ М.В. Кенсаринова  
«21» \_\_\_\_\_ 2016 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей) \_\_\_\_\_ А.И. Берштейн  
«03» \_\_\_\_\_ 2016 г.

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Прикладная физическая культура является формирование физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине прикладная физическая культура, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемыми результатами обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура», являются знания, умения, владения, характеризующие этапы/уровни формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины, приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Формируемые компетенции

Название ООП ВО	Компетенции	Название компетенции	Составляющие компетенции	
11.03.02 Б-ИК	ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания:	научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, методов и средств физической культуры для укрепления здоровья.
09.03.03 Б-ПИ	ОК-8			
23.03.01 Б-ТТ	ОК-8			
23.03.03 БП-ЭМ	ОК-8			
37.03.01 Б-ПС	ОК-8		Умения:	творчески использовать методы и средства физической культуры для организации и проведе-
38.03.01 Б-ЭУ	ОК-8			
38-03-03 Б-УП	ОК-8			
38.03.04 Б-ГУ	ОК-8			

38-03-07 Б-ТВ	ОК-8		ния индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности.
42.03.04 Б-ТЛ	ОК-8	Владения:	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной профессиональной деятельности.
43.03.03 Б-ГД	ОК-8		
45.03.02 Б-ЛГ	ОК-8		
39.03.03 Б-ОР	ОК-8		

### 3 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и входит в базовую часть Блока 1 элективных дисциплин образовательной программы всех направлений бакалавриата в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Она непосредственно связана с дисциплинами профессионального цикла «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», а также дисциплинами «История», «Философия» и опирается на освоенные при изучении данных дисциплин знания и умения. Пререквизитами дисциплины «Прикладная физическая культура» являются дисциплины «История», «Философия», «Психология» и «Физическая культура» школьного образования. Корреквизитами являются изучение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» и «Концепция современного естествознания».

Дисциплина «Прикладная физическая культура» входит в разделы учебных планов подготовки бакалавров всех форм обучения ВГУЭС. Она направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего выпускника.

Освоение учебной дисциплины необходимо обучающемуся для создания основы творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Врачебные обследования студента осуществляются до начала учебных занятий по физическому воспитанию на первом курсе и повторно на втором-третьем курсах ежегодно, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья студентов в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Прикладная физическая культура» не допускаются.

Результаты очередного медицинского обследования заносятся в паспорт здоровья студента.

#### 4. Объем дисциплины

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу по всем формам обучения, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ООП	Форма обучения	Индекс	Семестр курс	Трудоемкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттестации	
					Всего	Аудиторная			Внеаудиторная			
						лек	прак	лаб	ПА			КСР
Б-ИК	ОФО	28655	1		51		51			4	3	
Б-ПИ		28656	2		51		51			4	3	
Б-ТТ		28657	3		51		51			4	3	
БП-ЭМ		28658	4		51		51			4	3	
Б-ПС		28659	5		51		51			4	3	
Б-ЭУ		28660	6		51		51			4	3	
Б-УП	ЗФО	28759	2		110					110	3	
Б-ГУ		28762	3		110					110	3	
Б-ТВ		28763	4		110					110	3	
Б-ТЛ	ОЗФО	28758	2		110					110	3	
Б-ГД		28760	3		110					110	3	
Б-ЛГ		28761	4		110					110	3	
Б-ОР												

Курс «Прикладная физическая культура» изучается в течение 3-х лет ОФО, ЗФО и 6 семестров для ДФО. Трудоемкость дисциплины не измеряется в зачетных единицах, а закрывается зачетом в каждом семестре/ учебном году. Программой курса предусмотрено проведение практических занятий (55/110 час.; семестр/год), выполнение тестовых заданий, написание рефератов, сдача нормативов. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах для студентов ДФО, составляет 90 %. Особое место в овладении данной дисциплины для студентов ОЗФО и ЗФО отводится самостоятельной работе, как индивидуальной, так и групповой во время сессий.

Курс «Прикладная физическая культура» проводится для бакалавров всех форм обучения 1,2,3 курсов (не дневные формы обучения) и в 1,2,3,4,5,6 семестрах (ДФО) в объеме 330 учебных часов. На самостоятельное изучение дисциплины для дневных форм обучения выделяется 24 часа, для ЗФО и ДФО – 330 часов. Итоговая аттестация по курсу – зачет.

Увеличение времени на занятия физическими упражнениями положительно влияет на личность в оздоровительном, воспитательном, образовательном и профессионально-развивающем аспектах. Студенты всех форм обучения могут заниматься в течение семестра прикладной физической культурой по дополнительной программе кафедры ФОСР Lite fit (легкий фитнес) под контролем преподавателя или тренера, работающих в тренажерном зале спорткомплекса «Чемпион-1», или в плавательном бассейне, или в специализированных залах спорткомплекса «Чемпион-1»: фитнес-аэробика, хореография, самооборона с элементами

ми борьбы и бокса.

При прохождении бакалаврами промежуточной (семестровой) аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» кафедра ФОСР принимает решение о возможности перезачета результатов освоенной обучающимися дополнительной программы Lite fit при условии сдачи преподавателю, ведущему занятия в данной группе, не менее 5 контрольных нормативов, соответствующих программным требованиям из Фонда оценочных средств.

## 5 Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 5.1 Структура дисциплины

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированный по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.

Таблица 3 – Структура дисциплины

Перечень ООП	Вид занятия	Темы занятий	Объем час	Компетенции	Кол-во часов в том числе в интерактивной форме	Образовательные технологии	Форма текущей аттестации
Б-ИК Б-ПИ	Практическое занятие	Тема 1. Легкая атлетика	6	ОК-8	6	Интерактивное занятие	Контрольные тесты
Б-ТТ БП-ЭМ	Практическое занятие	Тема 2. Гимнастика	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
Б-ПС Б-ЭУ	Практическое занятие	Тема 3 Спортивные игры	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
Б-УП Б-ГУ	Практическое занятие	Тема 4 Специализация	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
Б-ТВ Б-ТЛ	Практическое занятие	Тема 4 Закрепление материала	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
Б-ГД Б-ЛГ Б-ОР	Практическое занятие	Тема 5 Факультатив	21	ОК-8	21	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
<b>Итого за 1 семестр</b>			<b>51</b>				
Б-ИК Б-ПИ	Практическое занятие	Тема 1. Легкая атлетика	6	ОК-8	6	Интерактивное занятие	Контрольные тесты
Б-ТТ БП-ЭМ	Практическое занятие	Тема 2. Гимнастика	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
Б-ПС Б-ЭУ	Практическое занятие	Тема 3 Спортивные игры	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
Б-УП Б-ГУ	Практическое занятие	Тема 4 Специализация	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
Б-ТВ Б-ТЛ Б-ГД	Практическое занятие	Тема 4 Закрепление материала	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты

Б-ЛГ Б-ОР	Практическое занятие	Тема 5 Факультатив	21	ОК-8	21	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты	
	<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>51</b>					
	<b>Итого за I курс</b>		<b>102</b>					
Б-ИК Б-ПИ Б-ТТ БП-ЭМ Б-ПС Б-ЭУ Б-УП Б-ГУ Б-ТВ Б-ТЛ Б-ГД Б-ЛГ Б-ОР	Практическое занятие	Тема 1. Легкая атлетика	6	ОК-8	6	Интерактивное занятие	Контрольные тесты	
	Практическое занятие	Тема 2. Гимнастика	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты	
	Практическое занятие	Тема 3 Спортивные игры	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты	
	Практическое занятие	Тема 4 Специализация	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты	
	Практическое занятие	Тема 4 Закрепление материала	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты	
	Практическое занятие	Тема 5 Факультатив	21	ОК-8	21	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты	
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>51</b>						
	Б-ИК Б-ПИ Б-ТТ БП-ЭМ Б-ПС Б-ЭУ Б-УП Б-ГУ Б-ТВ Б-ТЛ Б-ГД Б-ЛГ Б-ОР	Практическое занятие	Тема 1. Легкая атлетика	6	ОК-8	6	Интерактивное занятие	Контрольные тесты
		Практическое занятие	Тема 2. Гимнастика	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
		Практическое занятие	Тема 3 Спортивные игры	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
Практическое занятие		Тема 4 Специализация	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты	
Практическое занятие		Тема 4 Закрепление материала	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты	
Практическое занятие		Тема 5 Факультатив	21	ОК-8	21	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты	
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>51</b>						
<b>Итого за II курс</b>		<b>110</b>						
Б-ИК Б-ПИ Б-ТТ БП-ЭМ Б-ПС Б-ЭУ		Практическое занятие	Тема 1. Легкая атлетика	6	ОК-8	6	Интерактивное занятие	Контрольные тесты
		Практическое занятие	Тема 2. Гимнастика	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
	Практическое занятие	Тема 3 Спортивные игры	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты	

Б-УП Б-ГУ Б-ТВ Б-ТЛ Б-ГД Б-ЛГ Б-ОР	Практическое занятие	Тема 4 Специализация	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
	Практическое занятие	Тема 4 Закрепление материала	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
	Практическое занятие	Тема 5 Факультатив	21	ОК-8	21	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>51</b>					
Б-ИК Б-ПИ Б-ТТ БП-ЭМ Б-ПС Б-ЭУ Б-УП Б-ГУ Б-ТВ Б-ТЛ Б-ГД Б-ЛГ Б-ОР	Практическое занятие	Тема 1. Легкая атлетика	6	ОК-8	6	Интерактивное занятие	Контрольные тесты
	Практическое занятие	Тема 2. Гимнастика	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
	Практическое занятие	Тема 3 Спортивные игры	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
	Практическое занятие	Тема 4 Специализация	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
	Практическое занятие	Тема 4 Закрепление материала	6	ОК-8	6	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
	Практическое занятие	Тема 5 Факультатив	21	ОК-8	21	Интерактивные формы обучения:	Контрольные тесты
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>51</b>					
	<b>Итого за III курс</b>	<b>102</b>					
	<b>Итого за I-III курсы</b>	<b>306</b>					

## 5.2 Содержание дисциплины (модуля)

Практический вид учебных занятий (учебно-тренировочные, методико-практические занятия) предусматривают как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и воспитание физических качеств. С целью удовлетворения потребностей занимающихся физической культурой следует учитывать специфические особенности обучения предмету «Прикладная физическая культура» от других дисциплин в высшем учебном заведении. В связи с этим приобретает необходимость проведения занятий физическими упражнениями во внеучебное время и во второй половине дня. Для интенсификации процесса физического воспитания в вузе необходимо увеличение занятий физической культурой за счет вовлечения студентов в физкультурно-спортивную деятельность спортивного клуба вуза. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют активному формированию физической культуры личности.

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой практической деятельности для достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, формирования качеств и свойств личности, достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Средствами достижения и поддержания оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период



обучения в вузе, являются: спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), плавание, аэробика, легкая атлетика, борьба, тяжелая атлетика, общая физическая подготовка, а для студентов с ослабленным здоровьем предусмотрены занятия в специальных медицинских группах с учетом заболевания и рекомендации врача.

Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на творческое овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. Содержание психолого-педагогических воздействий и ситуаций, на основе конструктивного педагогического взаимодействия (тренер-преподаватель - студент) на теоретических и практических занятиях, научно-методических семинарах и конференциях, активизирует у студентов переоценку прежнего мотивационного отношения к занятиям физической культурой. Посредством расширения диапазона знаний о физкультурно-спортивной деятельности, ее ценностного предназначения для личности и общества возможно смещение акцентов у студентов с традиционной административной направленности физкультурно-оздоровительной деятельности на её оздоровительный, воспитательный, образовательный и профессионально-развивающий потенциал. В таблице 4 представлено содержание разделов дисциплины.

Таблица 4 – Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
1.	<b>Гимнастика.</b> Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Изучение элементов спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стрейчинг, Пилатес, Йога и т.д.). Знакомство с разнообразными комплексами общеразвивающих упражнений, элементами специальной физической подготовки, подвижными играми для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия).	36
2.	<b>Легкая атлетика.</b> Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.	36
3.	<b>Спортивные игры/ плавание</b> Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Освоение оздоровительных методик. <b>Баскетбол.</b> Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков	36

	<p>мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваивается техника овладения мячом, выравнивание и выбивание мяча, перехват, броски в корзину, правила игры и основы судейства.</p> <p><b>Волейбол.</b> Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование), совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований и судейства.</p> <p><b>Футбол.</b></p> <p><b>Настольный теннис.</b></p> <p><b>Бадминтон.</b></p> <p><b>Плавание.</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Аквааэробика. Правила соревнований, основы судейства.</p>	
4.	<p><b>Специализация</b></p> <p>Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.</p> <p>Опыт спортивной общественной жизни молодежи в вузе способствует личностному развитию студентов и их самореализации. Стержнем гуманистической парадигмы высшего образования является актуализация и реализация личности студента, создание условий в высшей школе для формирования и развития системы личностных качеств и социализации молодежи. Организация студенческой спортивной деятельности во вне учебное время выступает одним из эффективных факторов процесса социально-педагогического воспитания студента. Система упражнений и участие в соревнованиях тренирует сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат и другие жизненно важные системы организма, благоприятно воздействует на работу внутренних органов, воспитывает толерантность. Занятия и соревнования решают вопросы досуга молодежи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, также являются средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.</p>	36
5.	<p><b>Закрепление материала</b></p> <p>Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.</p>	36
6.	<p><b>Факультатив</b></p> <p><b>Тяжелая атлетика.</b></p> <p>Методы силовой тренировки. «Техника выполнения шагов. Подбор музыкального сопровождения. Структура урока». Воспитание силовой выносливости.</p> <p><b>Борьба «Самбо»</b></p> <p>История развития борьбы самбо». «Правила борьбы самбо. Экипировка самбиста». «Весовые категории в борьбе самбо. Возрастные категории. Требования к местам тренировок и соревнований». «Судейство в борьбе самбо». «Борьба самбо на международной арене. Выдающиеся борцы-</p>	126

самбисты». «Боевое самбо.

### **Силовое троеборье**

Краткая историческая справка развития пауэрлифтинга. Особенности занятий со студентами силовых видов спорта». «Средства физической культуры в совершенствовании силовых способностей студентов». «Основы планирования занятий в силовых видах спорта. Начальный уровень подготовки». «Психофизическая тренировка пауэрлифтера, роль волевых качеств в достижении высоких спортивных результатов». «Организация здорового образа жизни с учетом специфики силовых видов спорта». «Физическая культура в обеспечении высокого уровня профессионального мастерства».

### **Прикладные виды аэробики:**

*Танцевальная аэробика с элементами шейпинга:* общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.

Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

*Фитбол-аэробика:* Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.

*Степ-аэробика:* обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.

*Стретчинг:* основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.

*Фитбол-аэробика:* Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.

*Степ-аэробика:* обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.

*Стретчинг:* основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

	<p><b>Туристический клуб «Сплав»</b></p> <p>Занятия по специальной программе в течение года. Участие в сплавах по горным рекам. Освоение оздоровительных методик. Воспитание общей выносливости. Воспитание двигательных-координационных способностей.</p>	
7.	<p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>«Двигательные способности. Силовые способности и методика их развития». «Двигательные способности. Координационные, скоростные способности и методика их развития». «Двигательные способности. Гибкость и методика её развития». «Двигательные способности. Выносливость и методика ее развития». «Средства и методы регуляции психофункционального состояния человека». «Методика профессионально-прикладной физической подготовки».</p>	
8.	<p><b>Группа с отклонениями в состоянии здоровья (СМГ)</b></p> <p>«Краткая историческая справка развития лечебной физической культуры. Особенности занятий со студентами СМГ». «Физическая культура при близорукости (миопии)». «Физическая реабилитация при нарушениях осанки и искривлениях позвоночника». «Психофизическая тренировка современного человека». «Оздоровительная лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания». «Физическая культура в реабилитации заболеваний желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы».</p> <p>Студенты специальной медицинской группы, выполнившие учебную программу семестра, сдают контрольные тесты и требования по разделам оздоровительно-коррекционной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-коррекционной программы (тесты, теоретические вопросы).</p> <p>Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.</p> <p>Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.</p> <p>Объем работы должен быть 15-20 страниц стандартизованного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.</p>	

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Контроль и отчетность по дисциплине «Прикладная физическая культура» осуществляется в соответствии с рейтинговой системой оценки знаний и умений студентов.

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе ВГУЭС. Текущая аттестация – 40 баллов, промежуточная аттестация – 40 баллов, зачет – 20 баллов.

Практические занятия проводятся в спортивных залах ВГУЭС, оснащенных необходимым современным оборудованием с использованием различного оборудования: гантелей, утяжелителей, платформ для степ аэробики, тренажеров и устройств для развития физических качеств, комплексов оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

### **Зачетные требования**

Студенты всех учебных групп, выполнившие учебную программу семестра, сдают зачет по «Прикладной физической культуре», который проводится по всем разделам программы. Успешность овладения методическими умениями определяется оценкой преподавателя. Уровень общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности определяется оценкой результатов тестов. Оценка физической подготовленности определяется по нормативам (контрольные тесты), доведенным до сведения студентов каждым преподавателем (папка УМК дисциплины на кафедре).

Для получения зачета по дисциплине «Прикладная физическая культура», студент ДФО должен выполнить программу семестра, а именно:

- пройти обязательный курс практических занятий;
- ответить на контрольные вопросы;
- сдать контрольные тесты по специальной технической и физической подготовке.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Студентам, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен.

К зачету не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15-20 страниц машинописного текста. Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. В работе над рефератом должно быть использовано не менее пяти источников. Работа должна быть написана грамотно, с правильно оформленным титульным листом, оглавлением, библиографическим описанием. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументированно отвечать на вопросы. Реферат включает: введение, основную часть, заключение и список литературы. Перед введением пишется план (содержание). Во введении студент обосновывает актуальность, формулирует вопросы, которые он предполагает раскрыть, определяет цели и задачи. Основная часть включает современное состояние явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, и конкретное описание этих путей на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Она призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модулям). Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Примерная тематика реферативных работ по дисциплине дана в Приложении.

Студенты специальных медицинских групп (СМГ) занимаются физической культурой по специальной программе, учитывающей их заболевания, с отдельно выделенным препода-

вателем, либо применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и рабочего плана кафедры ФОСР.

Студенты, пропустившие занятия, могут отработать их в тренажерных залах или плавательном бассейне по программе Lite fit под руководством преподавателя или тренера.

Студенты не дневных форм обучения изучают теоретический материал по предложенным литературным источникам и сдают тесты, либо занимаются физической культурой по программе Lite fit под руководством преподавателя или тренера.

### **Рекомендации по проведению занятий с особой группой студентов.**

***Группа общей физической подготовки (временно освобожденные от занятий по состоянию здоровья).***

***Темы самостоятельной работы:***

- «Двигательные способности. Силовые способности и методика их развития».
- «Двигательные способности. Координационные, скоростные способности и методика их развития».
- «Двигательные способности. Гибкость и методика её развития».
- «Двигательные способности. Выносливость и методика ее развития».
- «Средства и методы регуляции психофункционального состояния человека».
- «Методика профессионально-прикладной физической подготовки». И т.п.

***Специальная медицинская группа (СМГ) для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.***

***Темы самостоятельной работы:***

- «Краткая историческая справка развития лечебной физической культуры. Особенности занятий со студентами СМГ».
- «Физическая культура при близорукости (миопии)».
- «Физическая реабилитация при нарушениях осанки и искривлениях позвоночника».
- «Психофизическая тренировка современного человека».
- «Оздоровительная лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания».
- «Физическая культура в реабилитации заболеваний желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы». И т.п.

Студенты специальной медицинской группы, выполнившие учебную программу семестра, сдают контрольные тесты и требования по разделам оздоровительно-коррекционной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-коррекционной программы (тесты, теоретические вопросы).

***Медицинская группа (МГ) на длительный срок для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.***

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе

студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обобщение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы должен быть 15-20 страниц стандартизованного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты, отвечает на теоретические вопросы и ведет дневник самоконтроля за состоянием своего здоровья.

## **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы**

Самостоятельная работа носит непрерывный и систематический характер. Внеаудиторные самостоятельные занятия учащихся представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий или проводятся самостоятельно студентами не дневных форм обучения по заданию преподавателя, который консультирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания.

Основными задачами самостоятельной работы являются:

- закрепление и углубление знаний, умений и владений студентов, полученных в ходе плановых учебных занятий;
- объективное оценивание собственных учебных достижений;
- формирование умений студентов мотивированно организовывать свою познавательную деятельность;
- подготовка студентов к предстоящей профессиональной деятельности.

Выделяются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- работа с рекомендованными учебниками и учебными пособиями (см. п. 9 - Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины);
- письменное выполнение тестов и рефератов (см. п. 9 - Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины) студентами, освобожденными от занятий по состоянию здоровья, и не дневных форм обучения;
- самоконтроль – регулярное наблюдение занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физическая подготовленность с помощью простых, общедоступных приемов;
- тест – неспецифическое упражнение, выражение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством;
- антропометрический уровень – графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам;
- функциональные пробы – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

### **Контрольные вопросы для самостоятельной оценки качества освоения учебной дисциплины**

1. Что такое физическое воспитание?
2. Что является целью физического воспитания?
3. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
4. Что решает задачу оздоровления организма в полной мере?
5. Что такое спорт?
6. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?

7. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
8. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
9. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
10. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
11. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
12. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние, зимние)?
13. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
14. В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
15. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
16. Что является основным средством физического воспитания?
17. Что такое физическое упражнение?
18. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
19. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
20. Что понимают под техникой двигательного действия?
21. Разучивание – это какой этап в обучении движениям?
22. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?
23. Что такое физическая подготовка?
24. В чем суть общей физической подготовки?
25. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
26. Что понимают под быстротой человека?
27. Какие физические упражнения применяются для развития быстроты?
28. Какие выделяют элементарные формы быстроты?
29. Сколько занятий скоростными упражнениями дают наибольший эффект для начинающих?
30. Что понимают под гибкостью человека?
31. Зависит ли гибкость от возраста человека?
32. От чего зависит активная гибкость?
33. Какие упражнения более эффективны для тренировки на гибкость?
34. Какую последовательность упражнений необходимо соблюдать во время занятий на гибкость?
35. Сколько нужно тренироваться для развития гибкости?
36. Как быстро с возрастом теряется гибкость?
37. Что понимают под выносливостью человека?
38. С какой частотой сердечных сокращений (ЧСС) необходимо выполнять упражнения аэробного характера для поддержания аэробных возможностей человека?
39. Какой дистанции достаточно студентам, чтобы проконтролировать свой уровень выносливости, применительно к беговым упражнениям?
40. Можно ли сегодня рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности (физической и умственной)?
41. Что такое производственная гимнастика?
42. Какой вид спорта в большей степени формирует настойчивость?
43. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка студента (ППФП)?
44. Какова цель ППФП?
45. Какие задачи у ППФП?
46. Организация и формы ППФП в вузе.
47. На какие группы можно условно разделить профессии?



48. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
49. Основные положения методики закаливания?
50. Как проводить самооценку собственного здоровья?
51. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
52. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
53. Дополнительные средства повышения работоспособности.
54. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
55. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
56. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
57. Ценности физической культуры и спорта.
58. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
59. Утомление при физической и умственной работе и методы восстановления.
60. Состояние работоспособности студентов в экзаменационный период.
61. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
62. Гигиена самостоятельных занятий.
63. Формы занятий физическими упражнениями.
64. Физическая культура и спорт в свободное время.
65. Роль личности руководителя по внедрении физической культуры в производственный коллектив.
66. Возрастные особенности содержания занятий.
67. Формирование самостоятельных занятий.
68. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
69. Личная и социально-экономическая необходимость социальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.
70. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Для самостоятельной работы студентов подготовлены специальные учебно-методические пособия, которые есть в библиотеке ВГУЭС и в хранилище учебных материалов:

1. Каерова Е.В. Физическая культура для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебник / Е.В.Каерова, Л.В.Матвеева, С.А.Борщенко. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2015. – 144 с.
2. Каерова Е.В. Физическая культура: контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / Е.В.Каерова, Л.В.Матвеева, Е.А.Козина. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2015. – 80 с.

## **8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств (Приложение 1).

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Учебно-методическое обеспечение включает в себя: учебники, учебные пособия, оценочные средства (контрольные вопросы, типовые задания, нормативы, тесты).

В процессе освоения учебного курса «Прикладная физическая культура» учащийся должен получить представление о базовых понятиях дисциплины. Данной цели отвечают в первую очередь пособия, названные в списке основной литературы.

Учебник **Каерова Е.В. Физическая культура для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья /Л.В.Матвеева, Е.В.Каерова, С.А.Борщенко – Владивосток: Изд. ВГУЭС, 2015** представляет дидактический материал для освоения студентами важного блока ФГОС 3-го поколения по организации практических занятий студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В работе приведены методики занятий при различных заболеваниях, контрольные упражнения-тесты по физической подготовленности студентов медицинских групп.

В учебнике **Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / О. Ю. Гаврикова, Н. М. Костихина .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2013** учтены современные тенденции в развитии психолого-педагогических наук, достижения инновационных технологий в обучении и воспитании. Основной акцент делается на формирование профессионального мышления и деятельности в сфере физической культуры и спорта.

В учебном пособии **Физическая культура / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014** освещены вопросы разностороннего физического развития студентов. Описаны средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности. Даются рекомендации по проведению методических и практических занятий для студентов 1–4-х курсов. Содержит комплексы физических упражнений. Включает таблицы и контрольные тесты для оценки уровня физического здоровья и физической подготовленности, а также «Паспорт здоровья» для записи показателей физического здоровья студента в течение всего периода обучения в вузе.

**В учебно-методическом пособии Каерова Е.В. Физическая культура: контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / Е.В.Каерова, Л.В.Матвеева, Е.А.Козина. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2015** рассмотрены современные основополагающие понятия и термины, дан минимум знаний по проведению контроля и самоконтроля на занятиях физической культуры и спортом. Большое внимание уделено дидактическому материалу для освоения студентами важного блока ФГОС 3-го поколения по дисциплине «Физическая культура».

а) основная литература:

Каерова Е.В. Физическая культура для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья /Л.В.Матвеева, Е.В.Каерова, С.А.Борщенко – Владивосток: Изд. ВГУЭС, 2015, – 144 с.

Каерова Е.В. Физическая культура: контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / Е.В.Каерова, Л.В.Матвеева, Е.А.Козина. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2015. – 80 с.

Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / О. Ю. Гаврикова, Н. М. Костихина .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/275753>

Физическая культура учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. [Электронный ресурс] : Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>

б) дополнительная литература

Амелин А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физическая культура и спорт, 1980. – 112с.

Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М Амосов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 278 с.

- Ахтемзянов, Ф.Ю. Армспорт в вузе: учебное пособие / Ф.Ю. Ахтемзянов, Б.А. Акишин. – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2006. – 87 с.
- Барбар Л. Виера Волейбол. Шаги к успеху: Практическое руководство для гаичнающих / Барбар Л. Виера, Бонни Джил Фергюссон // Пер. с англ.). – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 177 с.
- Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис./Г. В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
- Белоус, В.А. Организация научных исследований по физической культуре в вузе: Учебно-методическое пособие /В.А. Белоус, В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 72 с.
- Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки / И.В. Бельский. – Минск: Вида-Н, 2003. – С. 190 – 244.
- Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е изд. /А.В. Беляев. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 144 с.
- Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
- Зайцева Г.А. Аэробика для студентов: Метод пособие / Г.А. Зайцева, О.А. Зайцева. – М.: Инсан, 2009. – 144 с.
- Козлов А.В. Основы техники плавания: Учебное пособие / А.В. Козлов.– СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997.– 37 с.
- Костикова, Л.В. Баскетбол / Л.В. Костикова. – М.: ФиС, 2002. – 175 с.
- Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду / А.П. Лаптев. – М.: Медицина, 1988. – 144 с. 21
- Мосиенко М.Г. Легкая атлетика в программе подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура»: Методическое пособие / М.Г. Мосиенко. –Мичуринск: Изд. МичГАУ, 2005. – 67 с.
- Носов, В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: метод. указания / В.В. Носов. – Ульяновск: УлГТУ, 2006. – 30 с.
- Семенихин, Д. Фитнес. Гид по жизни / Д. Семенихин. – М.: Изд-во СК-С, 2013. – 288 с.
- Синяков, А.Ф. Познать себя: самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. – Москва : Советский спорт, 1990. – 40 с.
- Скобликов В.И. Атлетическая гимнастика: Методические рекомендации / В.И. Скобликов. – СПб.: СПбГПМА, 1996. – 22с.
- Терентьева, Л.А. Методика обучения плаванию на основном отделении в вузе: Учебное пособие /Л.А. Терентьева. – СПб., СПбГУЭФ, 2003.– 77с.
- Фитнес: Тонкости, хитрости и секреты: Серия книг «Ваше здоровье». / Под ред. Ю.В. Татуры. – М.: Бук-пресс, 2006. – 352 с.
- Шмелева Л.В. Методика обучения плаванию студентов вуза: Учебное пособие / Л.В. Шмелева, Т.Ю. Сидорова. – СПб.: СПбГУЭФ, 2005.– 122 с.
- Элементы гиревого спорта в силовой подготовке студентов / сост.: И.В. Переверзева, Н.Д. Ларин. – Ульяновск: УлГТУ, 2004. – 60с.

## **10. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»**

а) полнотекстовые базы данных:

1. Научная электронная библиотека (НЭБ). Режим доступа [<http://www.elibrary.ru>].
2. Национальный цифровой ресурс Руконт. Режим доступа [<http://www.rucont.ru/>].
3. Университетская библиотека он-лайн. Режим доступа [<http://www.lib.vvsu.ru/russian/>].
4. Университетская информационная система Россия (УИС РОССИЯ). Режим доступа [<http://www.uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>]
5. Энциклопедия Российского законодательства (программа поддержки учебных заве-

дений). Специальный выпуск для студентов, аспирантов, преподавателей. Режим доступа [http://www.garant-e.ru]

б) интернет-ресурсы:

http://mon.gov.ru – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.

http://minstm.gov.ru/ - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.

http://www.minzdravsoc.ru – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.

http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\_set - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений

http://sportlaws.infosport.ru - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.

http://lib.sportedu.ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.

Wikipedia – Свободная энциклопедия.

http://www.edu.ru/modules.php - Российское образование. Федеральный портал.

http://www.infosport.ru/press/fkvot – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской академии Образования

http://www.tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.

## **11. Перечень информационных технологий**

Изучение учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» предполагает использование пакета основных программ Microsoft Office (Word, Power Point).

## **12. Электронная поддержка дисциплины**

Разделы, посвященные медицине и здоровью:

1. Яндекс.ru, Категория «Дом/Здоровье»: yaca.yandex.ru/ ; yaca/cat/Private/; Life/Health;
2. Rambler.ru, раздел «Медицина» (top100.rambler.ru/top100/Health) в проекте TOP-100 и проект для пациентов «Здоровье» (health.rambler.ru);
3. Google.ru, группа «Здоровье» (groups.google.ru/groups/dir?sel=topic%3D46389%2C&hl=ru&);
4. ail.ru, раздел «Медицина и здоровье» (list.mail.ru/10993/1/0\_1\_0\_1.html);
5. Aport.ru, «Медицина и здоровье», (catalog.aport.ru/rus/themes.aspx?ID=145).

Универсальные поисковые системы:

www.yandex.ru;

www.rambler.ru;

www.google.com;

www.mail.ru

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводятся в специализированных учебных аудиториях, оснащённых современным оборудованием. В учебном процессе используются технические средства. В процессе обучения и подготовки к занятиям привлекаются ресурсы электронно-библиотечной системы ВГУЭС.

Обеспеченность дисциплины оборудованием.

п/п	Наименование	Количество	Форма использования
<b>Аудитория №3406 игровой зал</b>			
	Универсальная игровая площадка с разметкой, баскетбольной, волейбол и пляжный волейбол	1	Для учебных занятий
	Дополнительное оборудование площадок: щиты баскетбольные, степ-дорожки, волейбольный тренажер.	4 30 м 2	Для учебных занятий
	Скамейка гимнастическая универсальная	12	Для учебных занятий
	Вышка судейская универсальная	1	Для учебных занятий
	Протектор для волейбольных стоек	ком-плект	Для учебных занятий
	Сетка волейбольная	1	Для учебных занятий
	Стойки волейбольные универсальные	ком-плект	Для учебных занятий
	Стенка гимнастическая	2 = 14	Для учебных занятий
	Табло электронное универсальное	1	Для учебных занятий
0	Мячи волейбольные	20	Для учебных занятий
1	Мячи баскетбольные	20	Для учебных занятий
2	Мячи футбольные	6	Для учебных занятий
3	Мячи набивные	12	Для учебных занятий
4	Мячи утяжеленные	20	Для учебных занятий
5	Коврики гимнастические	20	Для учебных занятий
6	Сетки защитные вдоль стен	40м	Для учебных занятий
7	Ракетки бадминтонные	10	Для учебных занятий
8	Воланы	30	Для учебных занятий
<b>Аудитория №3406 б. зал настольного тенниса</b>			
	Столы теннисные с сетками	3	Для учебных занятий
	Экраны защитные	6	Для учебных занятий
	Ракетки для н\тенниса	24	Для учебных занятий
	Шарики	60	Для учебных занятий
	Табло информационные перекидные	3	Для учебных занятий
<b>Аудитория № 3505 Клуб спортивного туризма</b>			
	Мат гимнастический	6	Для учебных занятий
	Козел гимнастический	2	Для учебных занятий
	Скамья для пресса наклонная	2	Для учебных занятий
	Скамья для тяг высокая	2	Для учебных занятий
	Блок-тренажер кистевой	2	Для учебных занятий

	Грузы утяжелители от 3 до 20 кг	35	Для учебных занятий
	Стойки для штанги	2	Для учебных занятий
	Стенды учебные по туризму и ориентированию	6	Для обучения спортсменов
	Катамараны спортивные в комплекте	4	Для занятий и походов секции
0	Альпинистские страховочные системы в комплекте	8	Для обучения спортсменов
1	Снаряжение для соревнований по пешеходному туризму на команду 6 человек в комплекте	1	Для обучения спортсменов
2	Спасательное оборудование для водных походов в комплекте	8	Для занятий и походов секции
3	Информационные стенды по водному туризму	20	Для обучения спортсменов
4	Компасы спортивные	16	Для обучения спортсменов
5	Радиостанции УКВ	8	Для занятий и походов секции
<b>Аудитория №3502 зал степ-аэробики и тенниса</b>			
	Степ платформа	26	Для учебных занятий
	Бодибары	26	Для учебных занятий
	Бревно гимнастическое напольное	1	Для учебных занятий
	Стенка гимнастическая	2 =12	Для учебных занятий
	Канат для лазания	2	Для учебных занятий
	Гантели для фитнеса	36	Для учебных занятий
	Скамейка гимнастическая универсальная	4	Для учебных занятий
	Стол для н\тенниса	9	Для учебных занятий
	Экраны защитные	10	Для учебных занятий
0	Ракетки для н\тенниса	24	Для учебных занятий
1	Шарики	60	Для учебных занятий
2	Табло информационные перекидные	4	Для учебных занятий
3	Тренажеры для пресса	2	Для учебных занятий
4	Хореографический станок с зеркалом	16м	Для учебных занятий
<b>Аудитория Ч-1 №415 игровой зал</b>			
	Кольца баскетбольные	2	Для учебных занятий
	Стенка гимнастическая	6 = 10	Для учебных занятий
	Ворота мини-футбола	2	Для учебных занятий
	Стойки и сетка д\волейбола	2	Для учебных занятий
	Стойки и сетка д\бадминтона	2	Для учебных занятий
	Стойки и сетка для тенниса	2	Для учебных занятий
	Тренажер HouseFit	1	Для учебных занятий
	Мяч баскетбольный (размер 3,5,6,7)	12	Для учебных занятий
	Мяч волейбольный	12	Для учебных занятий
	Мяч футбольный	10	Для учебных занятий

0			
1	Волан	30	Для учебных занятий
2	Ракетки для бадминтона	8	Для учебных занятий
<b>Аудитория Ч-1 №311 зал фитнеса</b>			
	Маты гимнастические	10	Для учебных занятий
	Бодибары	10	Для учебных занятий
	Полусферы	10	Для учебных занятий
	Зеркальная стена		Для учебных занятий
	Станок хореографический		Для учебных занятий
	Шест гимнастический	1	Для учебных занятий
<b>Аудитория Ч-1 №308 зал танцевальный</b>			
	Маты гимнастические	6	Для учебных занятий
	Зеркальная стена		Для учебных занятий
	Станок хореографический		Для учебных занятий
	Шест гимнастический	4	Для учебных занятий
	Канат гимнастический	4	Для учебных занятий

#### 14. Словарь основных терминов

**Адапта́ция** – процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды.

**Адаптивная физическая культура** (сокр. АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

**Восстановление** – состояние организма, возникающее при работе и особенно активизирующееся после ее окончания и заключающееся в постепенном переходе измененных функций к исходному состоянию, как правило, через фазу суперкомпенсации.

**Гипокинезия** - недостаточная двигательная активность организма.

**Гиподинамия** - совокупность отрицательных морфо-функциональных изменений в организме вследствие недостаточной двигательной активности (атрофические изменения в мышцах, деминерализация костей и т.д.).

**Здоровый образ жизни** - процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

**Лечебная физическая культура (ЛФК)** – метод лечения состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. Во главе этого метода лежит использование основной биологической функции организма – движения. Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания.

**Массовая физическая культура** – физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации.

**Прикладная физкультура** – профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Это в своей основе процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность, использование физических упражнений для освоения или повышения уровня владения той или иной профессией.

**Подготовительная медицинская группа** – группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную подготовленность.

**Самоконтроль** – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

**Специальная медицинская группа** – группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки.

**Специальная физическая подготовка** - процесс, направленный на воспитание физических качеств в соответствии с требованиями специфики конкретного вида спорта и особенностей соревновательной деятельности.

**Спорт** – организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

**Спорт высших достижений** — это единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физических и практических пределов здорового человека. Цель спорта высших достижений — это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

**Тест** - измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей человека.

**Тренировка** – это процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности.

**Физическое совершенство** – процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей соответствующих требованиям жизни.

**Физическое воспитание** – органическая составная часть общего воспитания – учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

**Физическая культу́ра** – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Приложение 1

Перечень и тематика самостоятельных работ студентов по дисциплине

В ходе самостоятельной работы студенты очной формы обучения готовят доклад по одной из тем, предложенных преподавателем. Доклады обсуждаются на практических занятиях. Студенты, освобожденные от занятий по состоянию здоровья, выполняют рефераты по



темам, совпадающим с темами докладов. Затем происходит защита рефератов перед аудиторией.

Перечень тем докладов (рефератов)

I курс (обязательная тематика)

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.** Краткое содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельная 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 отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.** Краткое содержание. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.** Краткое содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.** Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Краткое содержание. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные причины изменения психофизиологического 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, повышение эффективности учебного труда.

**Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Часть 1.** Краткое содержание. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движению. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. **Часть 2.** Краткое содержание. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее 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. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

**Тема 6. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**ми.** Краткое содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физических упражнений 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 разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

**Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.** Краткое содержание. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе. Спортивные соревнования, как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

II курс (обязательная тематика)

**Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.** Краткое содержание. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение целей и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений в условиях ВУЗа). Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

**Тема 9. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.** Краткое содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль и 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.

**Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки** Краткое содержание. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы, средства ППФП студентов ВУЗа. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. **II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.** Схема изложения раздела на каждом факультете: Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их эле-

менты.

**Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.**  
Краткое содержание. 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.

III курс (обязательная тематика)

**Тема 12. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.**

**Тема 13. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.**

**Тема 14. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.**

**Тема 15. Роль личности руководителя по внедрении физической культуры в производственный коллектив.**

**Тема 16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.**

*Дополнительная тематика рефератов для студентов, освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья:*

- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние на личную работоспособность и самочувствие.
- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагноз).
- Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Её социально-биологические основы. Адаптация к физическим упражнениям. Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения.
- Гипокинезия и гиподинамия, их отрицательное влияние на организм человека.