

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ СТУДЕНТА: ЛЕГКАЯ  
АТЛЕТИКА, ПЛАВАНИЕ, ГИМНАСТИКА, СПОРТИВНЫЕ  
ИГРЫ)**

Направление и направленность (профиль)

29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности. Технология моды

Год набора на ОПОП  
2018

Форма обучения  
очная

Владивосток 2019

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению(ям) подготовки 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности (утв. приказом Минобрнауки России от 11.08.2016г. №1003) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 г. N301).

Составитель(и):

*Барабаш О.А., доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Olga.Varabash@vvsu.ru*

*Гудков Ю.Э., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Yuriy.Gudkov@vvsu.ru*

*Мазитова Н.В., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Nataliya.Mazitova@vvsu.ru*

Утверждена на заседании кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы от 13.02.2019 , протокол № 6

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика) \_\_\_\_\_  
*подпись* *фамилия, инициалы*

Заведующий кафедрой (выпускающей) \_\_\_\_\_  
*подпись* *фамилия, инициалы*

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента)» является формирование физической культуры как неотъемлемой части профессионально-личностного развития бакалавра с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребности поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни, а также повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к жизни и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- получение мотивационно-ценностного отношения к физической культуре с установкой на здоровый образ жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки, соотнесенные с компетенциями, которые формирует дисциплина, и обеспечивающие достижение планируемых результатов по образовательной программе в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины (модуля), приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код компетенции	Формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения	
29.03.05 «Конструирование изделий легкой промышленности» (Б-КИ)	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		

## 3. Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента)» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и предполагает приобретение практического физкультурно-спортивного опыта занятий в различных видах

спорта.

Она 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 в области здорового образа жизни.

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 вторых-третьих 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 и спорт (виды спорта по выбору студента)» не допускаются.

Данная дисциплина непосредственно связана с дисциплинами профессионального цикла «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», Ее содержание направлено на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности студентов, а также на формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Принцип элективности реализуется за счет предоставления студентам возможности заниматься в различных спортивных секциях с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

Для проведения практических занятий по физической культуре формируются учебные группы с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся. Важным условием прохождения обучения по дисциплинам физической культуры и спорта является систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, который осуществляется путем регулярного прохождения медицинского осмотра. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим занятиям не допускаются.

Обучающиеся, полностью освобожденные от практических занятий по физической культуре, изучают дисциплину «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента)» теоретически.

Входными требованиями, необходимыми для освоения дисциплины, является наличие у обучающихся компетенций, сформированных при изучении дисциплин и/или прохождении практик «Безопасность жизнедеятельности». На данную дисциплину опираются «Физическая культура и спорт».

#### **4. Объем дисциплины (модуля)**

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

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость  (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттес- тации	
					Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	ОФО	Бл1. ФК	1	0	52	0	51	0	1	0	3	3
29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	ОФО	Бл1. ФК	2	0	52	0	51	0	1	0	3	3
29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	ОФО	Бл1. ФК	3	0	55	0	54	0	1	0	3	3
29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	ОФО	Бл1. ФК	4	0	55	0	54	0	1	0	3	3
29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	ОФО	Бл1. ФК	5	0	55	0	54	0	1	0	3	3
29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности	ОФО	Бл1. ФК	6	0	55	0	54	0	1	0	3	3

## 5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 5.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
		Лек	Практ	Лаб	СРС	
<b>1 семестр</b>						
1	ОФП с элементами легкой атлетики	0	8	0	0	Контроль освоения техники легкоатлетических видов
2	ОФП с элементами гимнастики	0	6	0	0	контроль освоения техники гимнастических упражнений
3	Начальное обучение плаванию	0	18	0	0	Контроль умения держаться на воде, контроль техники работы рук и ног, контроль техники плавания.
4	Спортивные и подвижные игры	0	18	0	0	Контроль освоения технических приемов волейбола и баскетбола.
5	ВФСК ГТО	0	1	0	3	контроль физической подготовленности занимающихся
<b>2 семестр</b>						
1	ОФП с элементами легкой атлетики	0	8	0	0	Контроль освоения техники видов легкой атлетики
2	ОФП с элементами гимнастики	0	6	0	0	Контроль техники выполнения гимнастических упражнений

3	Начальное обучение плаванию	0	18	0	0	Контроль освоения техники способов плавания.
4	Спортивные и подвижные игры	0	18	0	0	Контроль освоения техники волейбола и баскетбола
5	ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения	0	1	0	3	Тестирование физической подготовленности.
<b>3 семестр</b>						
1	ОФП с элементами легкой атлетики	0	8	0	0	Контроль освоения техники легкоатлетических видов
2	ОФП с элементами гимнастики	0	6	0	0	Контроль техники выполнения упражнений общеразвивающих комплексов упражнений.
3	Освоение различных способов плавания	0	18	0	0	Контроль освоения различных способов плавания
4	Спортивные и подвижные игры	0	18	0	0	Контроль техники освоения приемов игры в волейбол и баскетбол.
5	ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения	0	1	0	3	Контроль ОФП.
<b>4 семестр</b>						
1	ОФП с элементами легкой атлетики	0	8	0	0	Контроль освоения техники легкоатлетических видов
2	ОФП с элементами гимнастики	0	6	0	0	Контроль техники выполнения сложнокоординационных упражнений.
3	Обучение плаванию	0	18	0	0	Контроль техники выполнения упражнений в воде.
4	Спортивные игры	0	18	0	0	Контроль судейства учебно-тренировочных игр
5	ВФСК ГТО	0	1	0	3	Контрольное тестирование
<b>5 семестр</b>						
1	ОФП с элементами легкой атлетики	0	8	0	0	Контроль правильности подбора методов и средств при развитии общей выносливости
2	ОФП с элементами гимнастики	0	6	0	0	Контроль правильности подбора упражнений для целенаправленного развития физических способностей
3	Спортивные способы плавания	0	18	0	0	Контроль согласованности движений рук, ног и дыхания.
4	Спортивные игры	0	18	0	0	Контроль освоения технических приемов настольного тенниса и бадминтона
5	ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения	0	4	0	3	Контроль физической подготовленности
<b>6 семестр</b>						
1	ОФП с элементами легкой атлетики	0	8	0	0	Контроль физической подготовленности
2	Гимнастика в системе профессионально-прикладной физической культуры	0	6	0	0	Контроль техники выполнения прикладных упражнений.
3	Плавание. прикладные виды плавания	0	18	0	0	Контроль техники прикладного плавания.
4	Спортивные игры.	0	18	0	0	Контроль судейства учебно-тренировочных игр
5	ВФСК ГТО: 6 ступень	0	4	0	3	Контроль физической подготовленности студентов.
<b>Итого по таблице</b>		<b>0</b>	<b>312</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	

## **5.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО**

### **1 семестр**

*Тема 1 ОФП с элементами легкой атлетики.*

Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия с использованием индивидуально-дифференцированных технологий.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

*Тема 2 ОФП с элементами гимнастики.*

Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Изучение элементов спортивной, ритмической и художественной гимнастики, танцевальных элементов и других разновидностей гимнастики.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия с использованием фронтальной организации занимающихся.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

*Тема 3 Начальное обучение плаванию.*

Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия с использованием групповой формы организации занимающихся.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

*Тема 4 Спортивные и подвижные игры.*

Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Освоение техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Освоение техники баскетбола (передвижения, остановка, повороты без мяча и с мячом, передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловля мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, броски мяча с места, в движении, одной и двумя руками).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия с использованием учебно-тренировочных игр.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

*Тема 5 ВФСК ГТО.*

Содержание темы: Базовые и вариативные нормативы испытаний комплекса ГТО (5, 6 ступени).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

### **2 семестр**

*Тема 1 ОФП с элементами легкой атлетики.*

Содержание темы: Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие

физических качеств в легкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия с использованием индивидуально-дифференцированных технологий.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

#### *Тема 2 ОФП с элементами гимнастики.*

Содержание темы: Знакомство с комплексами общеразвивающих упражнений, элементами специальной физической подготовки для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия с использованием групповой формы организации занимающихся.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

#### *Тема 3 Начальное обучение плаванию.*

Содержание темы: Правила поведения на воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Старты и повороты.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия с использованием групповой формы организации занимающихся.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

#### *Тема 4 Спортивные и подвижные игры.*

Содержание темы: Баскетбол: 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 мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Волейбол: совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия с использованием учебно-тренировочных игр.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

#### *Тема 5 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.*

Содержание темы: Контрольные нормативы 5 и 6 ступени комплекса ГТО.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

### **3 семестр**

#### *Тема 1 ОФП с элементами легкой атлетики.*

Содержание темы: Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия с использованием индивидуально-дифференцированных технологий.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

#### *Тема 2 ОФП с элементами гимнастики.*

Содержание темы: Основы производственной гимнастики. Составление комплексов



упражнений (различных видов и направленности воздействия).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия с использованием фронтальной формы организации занимающихся.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

#### *Тема 3 Освоение различных способов плавания.*

Содержание темы: Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия с использованием групповой формы организации занимающихся.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

#### *Тема 4 Спортивные и подвижные игры.*

Содержание темы: Баскетбол: освоение техники овладения мячом, выравнивание и выбивание мяча, перехват, броски в корзину, правила игры и основы судейства. Волейбол: техника и тактика игры. Правила соревнований и судейства.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия с использованием учебно-тренировочных игр.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

#### *Тема 5 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.*

Содержание темы: Нормативы 5, 6 степени ГТО.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

### **4 семестр**

#### *Тема 1 ОФП с элементами легкой атлетики.*

Содержание темы: 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.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия с использованием индивидуально-дифференцированных технологий.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

#### *Тема 2 ОФП с элементами гимнастики.*

Содержание темы: Освоение упражнений сложнокоординационной направленности с использованием спортивных снарядов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия с использованием групповой формы организации занимающихся.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

#### *Тема 3 Обучение плаванию.*

Содержание темы: Акваэробика. Правила выполнения упражнений под музыку в воде. Использование специального инвентаря и оборудования. Развитие физических способностей.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные

технологии: Практические занятия в воде с использованием музыкального сопровождения.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

#### *Тема 4 Спортивные игры.*

Содержание темы: Физкультурно-спортивное совершенствование по игровым видам: организация и проведение учебно-тренировочных игр по волейболу и баскетболу.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия с использованием учебно-тренировочных игр.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

#### *Тема 5 ВФСК ГТО.*

Содержание темы: Контрольные нормативы 6 ступени для мужчин и женщин.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

### **5 семестр**

#### *Тема 1 ОФП с элементами легкой атлетики.*

Содержание темы: Использование элементов легкой атлетики для самостоятельных занятий физическими упражнениями (самоконтроль, дозирование нагрузок, соотношение нагрузки и отдыха при развитии общей выносливости).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия с использованием индивидуально-дифференцированных технологий.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

#### *Тема 2 ОФП с элементами гимнастики.*

Содержание темы: Использование гимнастических упражнений для развития гибкости и координационных способностей.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия с использованием фронтальной формы организации занимающихся.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

#### *Тема 3 Спортивные способы плавания.*

Содержание темы: Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание в полной координации.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

#### *Тема 4 Спортивные игры.*

Содержание темы: Техника безопасности при занятиях настольным теннисом и бадминтоном. Правила соревнований, Основы техники видов: - Настольный теннис: начальное освоение техники игры в настольный теннис. - Бадминтон: начальное освоение техники игры в бадминтон. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

#### *Тема 5 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.*

Содержание темы: Контрольные нормативы для мужчин и женщин 6 ступени.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

## **6 семестр**

*Тема 1 ОФП с элементами легкой атлетики.*

Содержание темы: Тренировочные и соревновательные нагрузки. Судейство соревнований по легкой атлетике. Прикладные упражнения на основе видов легкой атлетики и их использование в процессе самостоятельных занятий.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия с использованием индивидуально-дифференцированных технологий.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

*Тема 2 Гимнастика в системе профессионально-прикладной физической культуры.*

Содержание темы: Прикладные виды гимнастических упражнений. Развитие профессионально важных физических способностей с использованием прикладных упражнений.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия с использованием фронтальной формы организации занимающихся.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

*Тема 3 Плавание. прикладные виды плавания.*

Содержание темы: Спасение утопающих, прикладные виды плавания.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

*Тема 4 Спортивные игры.*

Содержание темы: Совершенствование техники игры в настольный теннис и бадминтон. Судейство соревнований по настольному теннису и бадминтону. Учебно-тренировочные игры.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия с использованием учебно-тренировочных игр.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

*Тема 5 ВФСК ГТО: 6 ступень.*

Содержание темы: Сдача контрольных нормативов 6 ступени для мужчин и женщин.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

## **6. Методические указания по организации изучения дисциплины (модуля)**

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности студентов, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, содержат

обще подготовительные и специально-подготовительные упражнения, тесно связанные со специфическими для данной профессии упражнениями, включающие в свое содержание средства общей подготовки профессионально-прикладной физической подготовки. Для обеспечения целенаправленного воздействия на те способности, навыки и функциональные системы, которые имеют определяющее, профессионально важное значение, осуществляется подбор средств из отдельных видов спорта: атлетизм, аэробика, баскетбол, бадминтон, волейбол, легкая атлетика, плавание, настольный теннис, и другие виды спорта. В содержание практических занятий всех отделений включается также материал по профессионально-прикладной физической подготовке, который определяется применительно к профилирующим специальностям.

Согласно требованиям балльно-рейтинговой системы, студенты обязаны набрать 61-100 баллов за практические занятия, участие в соревнованиях, контрольные нормативы и ГТО для получения зачета.

В процессе самостоятельных занятий учащиеся совершенствуют физические способности

двигательные навыки, закрепляют практический материал по предмету, готовятся к сдаче контрольных нормативов и ВФСК ГТО. Содержание самостоятельных занятий определяется с учетом физической подготовленности конкретного обучающегося, а их эффективность проверяется преподавателем на занятиях физической культуры во время сдачи норм ВФСК ГТО.

Практический вид учебных занятий предусматривают как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и развитие физических способностей. С целью удовлетворения потребностей занимающихся физической культурой следует учитывать специфические особенности обучения предмету «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента)» от других дисциплин в высшем учебном заведении. В связи с этим приобретает необходимость проведения занятий физическими упражнениями во вне учебного времени 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.

Учебные 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 самбо, общая физическая подготовка, а для студентов с ослабленным здоровьем предусмотрены занятия в специальных медицинских группах с учетом заболевания и рекомендации врача. Такие 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 занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. Содержание психолого-педагогических воздействий и ситуаций, на основе конструктивного педагогического взаимодействия (тренер-преподаватель - студент) на практических занятиях и ежегодных конференциях ВГУЭС (секция: Физическая культура, спорт и здоровье: технологии и методики), 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.

### **Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.**

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **8.1 Основная литература**

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : Учебники и учебные пособия для ВУЗов [Электронный ресурс] - Москва : Спорт , 2016 - 616 - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=454238](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454238)

### **8.2 Дополнительная литература**

1. Барчуков Игорь Сергеевич. Физическая культура и физическая подготовка : Учебник [Электронный ресурс] : ЮНИТИ-ДАНА , 2017 - 431 - Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=1028835>

2. Кадыров, Равель Мингараевич. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по направл. "Физическая культура" (бакалавриат) / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщинина - М. : КНОРУС , 2016 - 132 с.

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : Учебники и учебные пособия для вузов; Учебная литература для ссузов [Электронный ресурс] - Москва : Спорт , 2016 - 385 - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=461367](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461367)

4. Физическая культура и физическая подготовка : Учебники и учебные пособия для ВУЗов [Электронный ресурс] - Москва : Юнити , 2015 - 432 - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=117573](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573)

### **8.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет",**

*включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):*

1. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
3. Электронная библиотечная система ZNANIUM.COM - Режим доступа: <http://znanium.com/>
4. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
5. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>
6. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### Основное оборудование:

- Баланс -платформа BOSU BALANCE TRAINER
- Гиря Progress 100589 24 кг
- Гиря Progress 100589 32 кг
- Гиря железная обрезиненная MD2204 12кг
- Гиря цветная Progress 100579B 16 кг
- Диск обрезиненный 10 кг
- Диск обрезиненный 15кг
- Диск обрезиненный 20кг
- Диск обрезиненный 25 кг
- Коврик гимнастический 180\*60\*1 см
- Медицинбол MD1242 4 кг
- Медицинбол MD1242 5 кг
- Медицинбол MD1242 6 кг
- Мешок тренировочный ( сендбег)MD1650 15 кг
- Мешок тренировочный ( сендбег)MD1650 20 кг
- Олимпийская скамейка QZFW2021 EPIC
- Пресс,турник,брусья QZW2061 EPIC
- Ринг боксерский
- Сайкл-велотренажер Spinner Pro+
- Сайкл-велотренажер Spinner Pro+ST/9-7160-MINTRO
- Сайкл-велоьренажер Spinner Pro+ ST/9-7160-MINTRO
- Скамейка 1500\*350\*450
- Скамейка гимнастическая 2,5 м.
- Скамейка гимнастическая облегченная 1.5м
- Станок для жима лежа под углом QZFW2061 EPIC
- Станок для жима лежа с отрицательным углом QZFW2061 EPIC
- Станок для жима ногами QZFW2061 EPIC
- Степ платформа Reebok
- Стойка для аэробических штанг 15 комплектов
- Татами для соревнований 15\*15
- Татами для соревнований(15\*15)

- Тренажер "Скамья многофункциональная регулируемая" IMPULSE IT 7013
- Тренажер "Стойка для приседов и отжиманий" IMPACT TH 9975
- Тренажер "Электрическая беговая дорожка" IMPULSE AC 2970
- Тренажер FMEX2506P Горизонтальный велотренажер
- Тренажер FMEX4255P Эллиптический тренажер
- Тренажер GZFI8033 EPIC Strength Lag Curl (Сгибание ног сидя)
- Тренажер GZFI8043 EPIC Strength Lag Press (Жим ногами)
- Тренажер для тренировки корпуса progress Landmine 100616
- Тренажер-Гиперэксцентзия Impact GHD
- Турник настенный
- Утяжелитель IRON KING
- Цепь для функционального тренинга 2,7 кг. зеленая
- цепь для функционального тренинга 4,5 кг. красная
- Цепь для функционального тренинга 6,3 кг. синяя
- Цепь для функционального тренинга 8,1 кг. черная
- Шведская стенка деревянная 240-100 см
- Штанга для аэробики ,гриф,набор дисков 18 кг.
- Штанга для аэробики PREMIUM

Программное обеспечение:

## 10. Словарь основных терминов

Физическая культура (греч. phYsis, природа + культура) — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Двигательная активность - это сумма движений человека за определенный промежуток времени.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека направленный на профилактику болезней, укрепление организма и сохранение здоровья.