

Министерство образования и науки Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования



**Пермский национальный исследовательский
политехнический университет**

Гуманитарный факультет
Кафедра физической культуры



ТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,
д-р физ. наук, проф.

Н. В. Лобов
Н. В. Лобов

05 _____ 2017 г.

УНИФИЦИРОВАННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

«Прикладная физическая культура – элективные модули по видам спорта»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Программа бакалавриата (специалитета) - академическая (прикладная)

Направление бакалавриата (специалитета):

- 01.03.02 «Прикладная математика и информатика»
- 08.03.01 «Строительство»
- 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»
- 09.03.02 «Информационные системы и технологии»
- 09.03.03 «Прикладная информатика»
- 09.03.04 «Программная инженерия»
- 10.03.01 «Информационная безопасность»
- 10.05.03 «Информационная безопасность автоматизированных систем»
- 11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»
- 12.03.03 «Фотоника и оптоинформатика»
- 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»
- 13.03.03 «Энергетическое машиностроение»
- 15.03.01 «Машиностроение»
- 15.03.02 «Технологические машины и оборудование»
- 15.03.03 «Прикладная механика»
- 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»
- 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств»
- 17.05.02 «Стрелково-пушечное, артиллерийское и ракетное оружие»
- 18.03.01 «Химическая технология»
- 18.05.01 «Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий»
- 19.03.01 «Биотехнология»
- 20.03.01 «Техносферная безопасность»
- 21.03.01 «Нефтегазовое дело»
- 21.05.01 «Прикладная геология»

21.05.04 «Горное дело»
21.05.05 «Физические процессы горного или нефтегазового производства»
21.05.06 «Нефтегазовые техника и технологии»
22.03.01 «Материаловедение и технологии материалов»
22.03.02 «Металлургия»
23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»
24.03.02 «Системы управления движением и навигация»
24.03.05 «Двигатели летательных аппаратов»
24.05.02 «Проектирование авиационных и ракетных двигателей»
27.03.02 «Управление качеством»
27.03.04 «Управление в технических системах»
27.03.05 «Инноватика»
28.03.03 «Наноматериалы»
38.03.01 «Экономика»
38.03.02 «Менеджмент»
38.03.03 «Управление персоналом»
38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»
39.03.01 «Социология»
42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»
44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»
45.03.02 «Лингвистика»
54.03.01 «Дизайн»

Квалификация выпускника:

**бакалавр /специалист по защите информации/
инженер/ инженер-геодезист/ горный
инженер-геолог/ горный инженер
(специалист)**

Форма обучения:

очная

Курс: 1, 2,3

Семестры: 1, 2, 3, 4, 5, 6

Трудоёмкость:

-кредитов по рабочему учебному плану: 0 ЗЕ

-часов по рабочему учебному плану: 328 ч.

Виды контроля: зачёт 1, 2, 3, 4, 5, 6 сем.

Пермь 2017

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура – элективные модули по видам спорта» разработана на основании:

- федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, утверждённых приказами Министерства образования и науки Российской Федерации по направлениям (специальностям) подготовки:


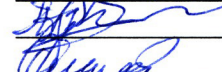
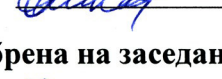
«12» марта 2015 г. номер приказа «228» по направлению 01.03.02 Прикладная математика и информатика;
«12» марта 2015 г. номер приказа «201» по направлению 08.03.01 Строительство;
«12» января 2016 г. номер приказа «5» по направлению 09.03.01 Информатика и вычислительная техника;
«12» марта 2015 г. номер приказа «219» по направлению 09.03.02 Информационные системы и технологии;
«12» марта 2015 г. номер приказа «207» по направлению 09.03.03 Прикладная информатика;
«12» марта 2015 г. номер приказа «229» по направлению 09.03.04 Программная инженерия;
«01» декабря 2016 г. номер приказа «1515» по направлению 10.03.01 Информационная безопасность;
«01» декабря 2016 г. номер приказа «1509» по специальности 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем;
«06» марта 2015 г. номер приказа «174» по направлению 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи;
«03» сентября 2015 г. номер приказа «958» по направлению 12.03.03 Фотоника и оптоинформатика;
«03» сентября 2015 г. номер приказа «955» по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника;
«01» октября 2015 г. номер приказа «1083» по направлению 13.03.03 Энергетическое машиностроение;
«03» сентября 2015 г. номер приказа «957» по направлению 15.03.01 Машиностроение;
«20» октября 2015 г. номер приказа «1170» по направлению 15.03.02 Технологические машины и оборудование;
«12» марта 2015 г. номер приказа «220» по направлению 15.03.03 Прикладная механика;
«12» марта 2015 г. номер приказа «200» по направлению 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств;
«11» августа 2016 г. номер приказа «1000» по направлению 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств;
«12» сентября 2016 г. номер приказа «1180» по специальности 17.05.02 Стрелково-пушечное, артиллерийское и ракетное оружие;
«11» августа 2016 г. номер приказа «1005» по направлению 18.03.01 Химическая технология;
«12» сентября 2016 г. номер приказа 1176 по специальности 18.05.01 Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий;
«11» марта 2015 г. номер приказа «193» по направлению 19.03.01 Биотехнология;
«21» марта 2016 г. номер приказа «246» по направлению 20.03.01 Техносферная безопасность;
«12» марта 2015 г. номер приказа «226» по направлению 21.03.01 Нефтегазовое дело;
«07» июня 2016 г. номер приказа «674» по специальности 21.05.01 Прикладная геодезия;
«12» мая 2016 г. номер приказа «548» по специальности 21.05.02 Прикладная геология;
«17» октября 2016 г. номер приказа 1298 по специальности 21.05.04 Горное дело;
«12» сентября 2016 г. номер приказа 1156 по специальности 21.05.05 Физические процессы горного или нефтегазового производства;
«01» декабря 2014 г. номер приказа 1530 по специальности 21.05.06 Нефтегазовая техника и технология;
«12» ноября 2015 г. номер приказа «1331» по направлению 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов;
«04» декабря 2015 г. номер приказа «1427» по направлению 22.03.02 Металлургия;
«14» декабря 2015 г. номер приказа «1470» по направлению 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов;
«04» декабря 2015 г. номер приказа «1428» по направлению 24.03.02 Системы управления движением и навигация;


«09» февраля 2016 г. номер приказа «93» по направлению 24.03.05 Двигатели летательных аппаратов;
«16» февраля 2017 г. номер приказа «141» по специальности 24.05.02 Проектирование авиационных и ракетных двигателей;
«09» февраля 2016 г. номер приказа «92» по направлению 27.03.02 Управление качеством;
«20» октября 2015 г. номер приказа «1171» по направлению 27.03.04 Управление в технических системах;
«11» августа 2016 г. номер приказа «1006» по направлению 27.03.05 Инноватика;
«07» августа 2014 г. номер приказа «938» по направлению 28.03.03 Наноматериалы;
«12» ноября 2015 г. номер приказа «1327» по направлению 38.03.01 Экономика;
«12» января 2016 г. номер приказа «7» по направлению 38.03.02 Менеджмент;
«14» декабря 2015 г. номер приказа «1461» по направлению 38.03.03 Управление персоналом;
«10» декабря 2014 г. номер приказа «1567» по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление;
«12» ноября 2015 г. номер приказа «1328» по направлению 39.03.01 Социология;
«11» августа 2016 г. номер приказа «997» по направлению 42.03.01 Реклама и связи с общественностью;
«01» октября 2015 г. номер приказа «1085» по направлению 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям);
«07» августа 2014 г. номер приказа «940» по направлению 45.03.02 Лингвистика.
«11» августа 2016 г. номер приказа «1004» по направлению 54.03.01 Дизайн


- Самостоятельно устанавливаемых образовательных стандартов высшего образования, утверждённых приказом ректора ПНИПУ:

«03» апреля 2017 г. номер приказа «24-О» по специальности 24.05.02 Проектирование авиационных и ракетных двигателей;

- компетентностных моделей выпускников по направлениям подготовки;
- базовых учебных планов очной формы обучения по направлениям подготовки, утвержденных «28» апреля 2016 г., «08» сентября 2016 г., «27» октября 2016 г., «22» декабря 2016 г., «03» апреля 2017 г.


Разработчики: д-р социол. наук, проф.  В. Д. Паначев
д-р пед. наук, проф.  Л. А. Зеленин
Рецензент канд. пед. наук, доц.  А. А. Оплетин

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура» «19» апреля 2017 г., протокол № 16
Заведующий кафедрой «Физическая культура»
д-р соц. наук, проф.  В. Д. Паначев

Рабочая программа одобрена учебно-методической комиссией гуманитарного факультета «24» 04 2017 г., протокол № 17
Председатель учебно-методической комиссии гуманитарного факультета
д-р социол. наук, проф.  В. Н. Стегний.

Рабочая программа одобрена Учебно-методическим советом университета «27» 04 2017 г., протокол № 12

Председатель Учебно-методического совета университета,
д-р техн. наук, проф.  Н. В. Лобов

СОГЛАСОВАНО:
Начальник управления образовательных программ,
канд. техн. наук, доц.  Д. С. Репецкий

1. Общие положения

1.1. Цель учебной дисциплины – формирование способности специально направленного и избирательного использования средств физической культуры, спорта для психофизической подготовки и самоподготовки к определенной профессиональной деятельности.

В результате изучения данной дисциплины студент формирует части следующих компетенций:

Таблица 1.1. Общекультурные компетенции, заданные ФГОС ВО по направлению подготовки

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании базовых учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
1	01.03.02	Прикладная математика и информатика	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
2	08.03.01	Строительство	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
3	09.03.01	Информатика и вычислительная техника	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
4	09.03.02	Информационные системы и технологии	ОК-6	Умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-6)
			ОК-11	Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-11)
5	09.03.03	Прикладная информатика	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

6	09.03.04	Программная инженерия	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
7	10.03.01	Информационная безопасность	ОК-8	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-8)
			ОК-9	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности (ОК-9)
8	10.05.03	Информационная безопасность автоматизированных систем	ОК-8	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-8)
			ОК-9	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности (ОК-9)
9	11.03.02	Инфокоммуникационные технологии и системы связи	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
10	12.03.03	Фотоника и оптоинформатика	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
11	13.03.02	Электроэнергетика и электротехника	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
12	13.03.03	Энергетическое машиностроение	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
13	15.03.01	Машиностроение	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
14	15.03.02	Технологические машины и оборудование	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

15	15.03.03	Прикладная механика	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
16	15.03.04	Автоматизация технологических процессов и производств	ОК-5	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)
			ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)
17	15.03.05	Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств	ОК-5	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)
			ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)
18	17.05.02	Стрелково-пушечное, артиллерийское и ракетное оружие	ОК-9	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)
19	18.03.01	Химическая технология	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
20	18.05.01	Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
21	19.03.01	Биотехнология	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
22	20.03.01	Техносферная безопасность	ОК-1	Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм ценности культуры, науки, производства, рационального потребления) (ОК-1)
			ОК-2	Владение компетенциями ценностно-смысловой ориентации (понимание ценности культуры, науки, производства, рационального потребления) (ОК-2)
23	21.03.01	Нефтегазовое дело	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

24	21.05.01	Прикладная геодезия	ОК-9	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)
25	21.05.02	Прикладная геология	ОК-9	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)
26	21.05.04	Горное дело	ОК-7	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-7)
			ОК-8	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-7)
27	21.05.05	Физические процессы горного или нефтегазового производства	ОК-7	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
28	21.05.06	Нефтегазовые техника и технология	ОК-3	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3)
			ОК-9	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)
29	22.03.01	Материаловедение и технологии материалов	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
30	22.03.02	Металлургия	ОК-5	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)
			ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)
31	23.03.03	Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
32	24.03.02	Системы управления движением и навигация	ОК-15	Владение средствами самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-15)

			ОК-16	Способность самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-16)
33	24.03.05	Двигатели летательных аппаратов	ОК-16	Готовность организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-16)
			ОК-19	Способность владеть средствами самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-19)
34	24.05.02	Проектирование авиационных и ракетных двигателей	ОК-6	Стремление к выстраиванию и реализации перспективных линий интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования.(ОК-6)
			ОК-16	Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.(ОК-16)
35	27.03.02	Управление качеством	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
36	27.03.04	Управление в технических системах	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
37	27.03.05	Инноватика	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
38	28.03.03	Наноматериалы	ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной

				социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)
			ОК-17	Способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья (ОК-17)
			ОК-18	Готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-18)
39	38.03.01	Экономика	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
40	38.03.02	Менеджмент	ОК-6	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)
			ОК-7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)
41	38.03.03	Управление персоналом	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
42	38.03.04	Государственное и муниципальное управление	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
43	39.03.01	Социология	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
44	42.03.01	Реклама и связи с общественностью	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
45	44.03.04	Профессиональное обучение (по отраслям)	ОК-8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)

46	45.03.01	Лингвистика	ОК-8	Умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8)
47	54.03.01	Дизайн	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
48	24.05.02 (СУОС)	Проектирование авиационных и ракетных двигателей	ОАК-6	Готовность к самостоятельному обучению в профессиональной сфере и новых областях знаний с использованием информационных технологий, непрерывному саморазвитию и самосовершенствованию физического, интеллектуального, общекультурного и профессионального уровня на основе критической самооценки и выбора путей и средств развития достоинств и устранения недостатков (АОК-6)

В целях унификации на основании базовых компетенций выпускника, определенных ФГОС ВО по направлениям подготовки, разработаны следующие унифицированные общекультурные компетенции (УОК):

УОК-1 – способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья

УОК-2 – способность поддерживать и достигать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Таблица 1.2. Обоснование разработки унифицированных дисциплинарных компетенций

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Соответствие унифицированной дисциплинарной и базовой компетенции ФГОС ВО	
			Способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья (УОК-1)	Способность поддерживать и достигать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УОК-2)
1	01.03.02	Прикладная математика и информатика	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

2	08.03.01	Строительство	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
3	09.03.01	Информатика и вычислительная техника		Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
4	09.03.02	Информационные системы и технологии	Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-11)	Умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-6)
5	09.03.03	Прикладная информатика	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
6	09.03.04	Программная инженерия		Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
7	10.03.01	Информационная безопасность	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-8)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности (ОК-9)
8	10.05.03	Информационная безопасность автоматизированных систем	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-8)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности (ОК-9)

9	11.03.02	Инфокоммуникационные технологии и системы связи	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
10	12.03.03	Фотоника и оптоинформатика	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
11	13.03.02	Электроэнергетика и электротехника	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
12	13.03.03	Энергетическое машиностроение	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
13	15.03.01	Машиностроение	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
14	15.03.02	Технологические машины и оборудование	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
15	15.03.03	Прикладная механика	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
16	15.03.04	Автоматизация технологических процессов и производств	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)

17	15.03.05	Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)
18	17.05.02	Стрелково-пушечное, артиллерийское и ракетное оружие		Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)
19	18.03.01	Химическая технология	Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (ОК-15)	Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (ОК-15)
20	18.05.01	Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
21	19.03.01	Биотехнология	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
22	20.03.01	Техносферная безопасность		Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм ценности культуры, науки, производства, рационального потребления (ОК-1)
				Владение компетенциями ценностно-смысловой ориентации (понимание ценности культуры, науки, производства, рационального потребления (ОК-2)

23	21.03.01	Нефтегазовое дело	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
24	21.05.01	Прикладная геодезия		Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)
25	21.05.02	Прикладная геология		Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)
26	21.05.04	Горное дело	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
27	21.05.05	Физические процессы горного или нефтегазового производства	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
28	21.05.06	Нефтегазовые техника и технология	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3)	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)
29	22.03.01	Материаловедение и технологии материалов	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
30	22.03.02	Металлургия	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)

31	23.03.03	Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
32	24.03.02	Системы управления движением и навигация	Способность самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-16)	Владение средствами самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-15)
33	24.03.05	Двигатели летательных аппаратов	Готовность организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-16)	Способность владеть средствами самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-19)
34	24.05.02	Проектирование авиационных и ракетных двигателей	Стремление к выстраиванию и реализации перспективных линий интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования.(ОК-6)	Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.(ОК-16)
35	27.03.02	Управление качеством	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

36	27.03.04	Управление в технических системах	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
37	27.03.05	Инноватика	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
38	28.03.03	Нanomатериалы	Способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья (ОК-17)	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)
				Готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-18)
39	38.03.01	Экономика	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
40	38.03.02	Менеджмент	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)
41	38.03.03	Управление персоналом		Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
42	38.03.04	Государственное и муниципальное управление	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

43	39.03.01	Социология	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
44	42.03.01	Реклама и связи с общественностью	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
45	44.03.04	Профессиональное обучение (по отраслям)		Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)
46	45.03.01	Лингвистика	Умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8)	Умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8)
47	54.03.01	Дизайн	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
48	24.05.02 (СУОС)	Проектирование авиационных и ракетных двигателей	Готовность к самостоятельному обучению в профессиональной сфере и новых областях знаний с использованием информационных технологий, непрерывному саморазвитию и самосовершенствованию физического, интеллектуального, общекультурного и профессионального уровня на основе критической самооценки и выбора путей и средств развития достоинств и устранения недостатков (АОК-6)	Готовность к самостоятельному обучению в профессиональной сфере и новых областях знаний с использованием информационных технологий, непрерывному саморазвитию и самосовершенствованию физического, интеллектуального, общекультурного и профессионального уровня на основе критической самооценки и выбора путей и средств развития достоинств и устранения недостатков (АОК-6)

1.2. Задачи дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование системы 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей;
- воспитание прикладных психофизических и специальных качеств необходимых в условиях профессиональной деятельности.

1.3. Предметом освоения дисциплины являются следующие объекты:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды спорта.

1.4. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Прикладная физическая культура – элективные модули по видам спорта» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является дисциплиной по выбору студента (обязательный элективный модуль по видам спорта), в зачетные единицы не переводится.

После изучения дисциплины обучающийся должен освоить части указанных в пункте

1.1. компетенций и демонстрировать следующие результаты:

• знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

• уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений (ОРУ);
- выполнять простейшие приемы релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

• владеть:

- навыками сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, повышения работоспособности;
- навыками мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Учебная дисциплина обеспечивает формирование унифицированных общекультурных компетенций УОК-1 и УОК-2.

2.1. Дисциплинарная карта компетенции УОК-1

Код УОК-1 Б1.ДВ	Формулировка унифицированной компетенции: способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья
-----------------------	---

Требования к компонентному составу компетенции

Перечень компонентов	Виды учебной работы	Средства оценки
Знает: - социально-биологические основы физической культуры; - основные требования к организации здорового образа жизни; - критерии эффективности здорового образа жизни; - методические принципы физического воспитания; - спортивную классификацию; - диагностику и самодиагностику состояния организма при регулярных занятиях физкультурой и спортом; - основы профессионально-прикладной физической подготовки; - основы физической культуры в профессиональной деятельности. - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья и профилактику заболеваний и вредных привычек; - способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий физической культурой различной целевой направленности.	Лекции. Практические занятия.	Контрольные вопросы к текущего и промежуточного контроля
Умеет: - применять методы и средства физкультурно-спортивной деятельности. - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений; - выполнять простейшие приёмы релаксации; - выполнять приёмы страховки и самостраховки; - осуществлять занятия физической культуры с использованием коллективных форм.	Практические занятия.	Типовые задания к практическим занятиям.
Владеет: - навыками направленного использования средств физической культуры и спорта. - навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности.	Практические занятия.	Типовые задания к практическим занятиям.

2.2. Дисциплинарная карта компетенции УОК-2

Код УОК-2 Б 1.ДВ	<p style="text-align: center;">Формулировка компетенции:</p> <p>Способность и готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
------------------------	---

Требования к компонентному составу компетенции

Перечень компонентов	Виды учебной работы	Средства оценки
<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - социально-биологические основы физической культуры; - основные требования к организации здорового образа жизни; - критерии эффективности здорового образа жизни; - диагностику и самодиагностику состояния организма при регулярных занятиях физкультурой и спортом; - основы физической культуры в профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий физической культурой различной целевой направленности. 	<p>Лекции. Практические занятия.</p>	<p>Контрольные вопросы к текущему и промежуточного контроля</p>
<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы и средства физкультурно-спортивной деятельности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений; - выполнять простейшие приёмы релаксации. 	<p>Практические занятия.</p>	<p>Типовые задания к практическим занятиям.</p>
<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности. 	<p>Практические занятия.</p>	<p>Типовые задания к практическим занятиям.</p>

3. Структура учебной дисциплины по видам и формам учебной работы

Объем дисциплины в зачетных единицах составляет 0 ЗЕ. Количество часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся указано в таблице 3.1.

Таблица 3.1 – Объем и виды учебной работы

№ п.п.	Виды учебной работы	Всего часов	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Аудиторная (контактна) работа	328	36	72	36	72	56	56
	- практические занятия	316	34	70	34	70	54	54
	- контроль самостоятельной работы (КСР)	12	2	2	2	2	2	2
2	Итоговый контроль (промежуточная аттестация обучающихся) по дисциплине:		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
3	Трудоёмкость дисциплины, всего: в часах (ч)	328	36	72	36	72	56	56

4. Содержание учебной дисциплины

4.1. Модульный тематический план

Таблица 4.1 – Тематический план по модулям учебной дисциплины (1 курс 1 семестр)

Номер модуля	Номер темы	Номер наименования темы дисциплины	Количество часов и виды занятий (очная форма обучения)							Трудоёмкость, ч / ЗЕ	Недели семестра
			аудиторная (контактная) работа					Итоговый контроль	Самостоятельная работа		
			всего	Л	ПЗ	ЛР	КСР				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1		Общефизическая подготовка бакалавра									1-4
	1	Методы оценки и развития общей выносливости			4					4	
	2	Методы оценки и развития скоростных способностей			4					4	
	3	Методы оценки и развития силовых способностей			4					4	
	4	Методы оценки и развития гибкости			2					2	
		Итого по модулю 1:			14					14	
2		Занятия по видам спорта									5-16
	1	Специальная физическая подготовка			3					3	
	2	Обучение технике			3					3	
	3	Обучение тактике			3					3	
	4	Соревновательная практика			3					3	
		Итого по модулю 2:			12					12	
3		Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра									17-18
	1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			4					4	
	2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			4					4	
		Итого по модулю 3:			8					8	
		Всего:	36		34		2	зачет		36	

Таблица 4.2 – Тематический план по модулям учебной дисциплины (1 курс 2 семестр)

Номер модуля	Номер темы	Номер наименования темы дисциплины	Количество часов и виды занятий (очная форма обучения)							Трудоёмкость, ч / ЗЕ	Недели семестра
			аудиторная (контактная) работа					итоговый контроль	Самостоятельная работа		
			всего	Л	ПЗ	ЛР	КСР				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1		Общефизическая подготовка бакалавра									1-4
	1	Развитие силовых способностей			8					8	
	2	Развитие гибкости			8					8	
	3	Развитие скоростных способностей			8					8	
	4	Развитие общей выносливости			8					8	
		Итого по модулю 1:			32					32	
2		Занятия по видам спорта									5-16
	1	Специальная физическая подготовка			8					8	
	2	Обучение технике			8					8	
	3	Обучение тактике			8					8	
	4	Подготовка и проведение соревнований			6					6	
		Итого по модулю 2:			30					30	
3		Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра									17-18
	1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			4					4	
	2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			4					4	
		Итого по модулю 3:			8					8	
		Всего:	72		70		2	зачет		72	

Таблица 4.3 – Тематический план по модулям учебной дисциплины (2 курс 3 семестр)

Номер модуля	Номер темы	Номер наименования темы дисциплины	Количество часов и виды занятий (очная форма обучения)								Трудо- ём- кость, ч / ЗЕ	Недели семестра
			аудиторная (контактная) работа					Итого- вый конт- роль	Само- стоя- тельная работа			
			всего	Л	ПЗ	ЛР	КСР					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1		Занятия по видам спорта									1-12	
	1	Специальная физическая подготовка			4					4		
	2	Обучение технике			4					4		
	3	Обучение тактике			4					4		
	4	Соревновательная практика			4					4		
	5	Судейская практика			2					2		
		Итого по модулю 1:			18					18		
2		Общезначительная физическая подготовка бакалавра									13-16	
	1	Развитие силовых способностей			3					3		
	2	Развитие гибкости			3					3		
	3	Развитие скоростных способностей			3					3		
	4	Развитие общей выносливости			3					3		
		Итого по модулю 2:			12					12		
3		Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра									17-18	
	1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			2					2		
	2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			2					2		
		Итого по модулю 3:			4					4		
		Всего:	36		34		2	зачет		36		

Таблица 4.4 – Тематический план по модулям учебной дисциплины (2 курс 4 семестр)

Номер модуля	Номер темы	Номер наименования темы дисциплины	Количество часов и виды занятий (очная форма обучения)							Итоговый контроль	Самостоятельная работа	Трудоёмкость, ч / ЗЕ	Недели семестра
			аудиторная (контактная) работа					Итоговый контроль	Самостоятельная работа				
			всего	Л	ПЗ	ЛР	КСР						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1		Занятия по видам спорта									1-12		
	1	Специальная физическая подготовка			8						8		
	2	Обучение технике			6						6		
	3	Обучение тактике			6						6		
	4	Соревновательная практика			6						6		
	5	Судейская практика			6						6		
		Итого по модулю 1:			32					32			
2		Общефизическая подготовка бакалавра									13-16		
	1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия			6						6		
	2	Развитие координации			6						6		
	3	Развитие гибкости			6						6		
	4	Развитие скоростно-силовых способностей			6						6		
	5	Развитие общей выносливости			6						6		
		Итого по модулю 2:			30					30			
3		Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра									17-18		
	1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			4						4		
	2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			4						4		
		Итого по модулю 3:			8					8			
		Всего:	72		72		2	зачет		72			

Таблица 4.5 – Тематический план по модулям учебной дисциплины (3 курс 5 семестр)

Номер модуля	Номер темы	Номер наименования темы дисциплины	Количество часов и виды занятий (очная форма обучения)								Трудоёмкость, ч / ЗЕ	Недели семестра
			аудиторная (контактная) работа					Итоговый контроль	Самостоятельная работа			
			всего	Л	ПЗ	ЛР	КСР					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1		Общефизическая подготовка бакалавра									1-4	
	1	Развитие общей выносливости			8					8		
	2	Развитие силовых способностей			8					8		
	3	Развитие гибкости			4					4		
	4	Развитие скоростных способностей			4					4		
	Итого по модулю 1:				24					24		
2		Занятия по видам спорта									5-15	
	1	Специальная физическая подготовка			12					12		
	2	Совершенствование техники			14					14		
	Итого по модулю 2:				26					26		
3		Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра									16-18	
	1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			2					2		
	2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			2					2		
	Итого по модулю 3:				4					4		
	Всего:		56		54		2	зачет		56		

Таблица 4.6 – Тематический план по модулям учебной дисциплины (3 курс 6 семестр)

Номер модуля	Номер темы	Номер наименования темы дисциплины	Количество часов и виды занятий (очная форма обучения)							Итоговый контроль	Самостоятельная работа	Трудоёмкость, ч / ЗЕ	Недели семестра
			аудиторная (контактная) работа					Итоговый контроль	Самостоятельная работа				
			всего	Л	ПЗ	ЛР	КСР						
1	2	3	4	5		7	8	9	10	11	12		
1		Общефизическая подготовка бакалавра									1-6		
	1	Развитие скоростно-силовых способностей			8					8			
	2	Развитие гибкости			8					8			
	3	Развитие координационных способностей			4					4			
	4	Развитие общей выносливости			4					4			
	Итого по модулю 1:				24					24			
2		Занятия по видам спорта									7-15		
	1	Специальная физическая подготовка			12					12			
	2	Совершенствование техники			14					14			
	Итого по модулю 2:				26					26			
3		Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра									16-18		
	1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			2					2			
	2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			2					2			
	Итого по модулю 3:				4					4			
	Всего:		56		54		2	зачет		56			

4.2. Содержание разделов и тем учебной дисциплины (на примере баскетбола)

1 курс (1 семестр)

Модуль 1. Общефизическая подготовка

Практические занятия

Тема 1. *Методы оценки и развития общей выносливости*

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

Тема 2. *Методы оценки и развития скоростных способностей*

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

Тема 3. *Методы оценки и развития силовых способностей*

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.

Тема 4. *Методы оценки и развития гибкости*

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

Модуль 2 Занятия по видам спорта

Практические занятия

Тема 1. *Специальная физическая подготовка*

Краткое содержание. Специфические особенности баскетбола как вида двигательной деятельности. Требования, которые предъявляет баскетбол к физическим кондициям занимающегося. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для баскетбола. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.

Стартовые рывки с места. Бег спиной и боком (правым, левым). Рывки из различных исходных положений. Бег с быстрой сменой направления.

Прыжки. С места толчком двумя ногами, с доставанием высоко подвешенных предметов (края сетки, щита, кольца и т.п.) одной и двумя руками; то же в движении толчком одной ногой

(левой, правой). Серийные прыжки на максимальную высоту, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и доставанием предметов, рывками и бегом к ориентирам.

Комбинированные упражнения с двумя/тремя мячами при встречном, параллельном, противоположном передвижениях, движении по кругу, восьмерке; передача мяча от одного, двух и трех партнеров. Салки с непрерывным ведением мяча одной и другой рукой по зрительному, слуховому или условному сигналу.

Упражнения для развития специальной координации движений.

Учебные игры с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Тема 2. *Обучение технике баскетбола.*

Краткое содержание.

2.1. Обучение технике игры в нападении.

Основная стойка баскетболиста. Передачи мяча. Броски мяча. Ведение мяча.

2.2. Обучение технике игры в защите

Вырывание мяча. Выбивание мяча. Накрывание и отбивание мяча. Взятие отскока на своём щите.

Тема 3. *Обучение тактике баскетбола.*

Краткое содержание.

Обучение индивидуальной тактике нападения: выбор места, уход от противника и выход на свободное место для получения мяча. Целесообразное применение изученных технических приемов с мячом. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения.

Обучение индивидуальной тактике защиты: выбор места защитником и его передвижения в защитной стойке по отношению к противнику. Целесообразное применение защитником изученных технических приемов против игрока, владеющего мячом.

Противодействия броскам в прыжке, опека центрального игрока; противодействие финтам; действия одного защитника против двух нападающих. Борьба за отскочивший мяч от щита или корзины.

Тема 4. *Соревновательная практика*

Краткое содержание. Правила соревнований по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах между группами, курсами и институтами.

Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Практические занятия

Тема 1. *Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств*

Краткое содержание. Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств.

Тема 2. *Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности*

Краткое содержание. Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

1 курс (2 семестр)

Модуль 1. Занятия по видам спорта

Практические занятия

Тема 1. *Специальная физическая подготовка*

Краткое содержание. Современные методики и технологии развития специальной выносливости баскетболиста, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.

Тема 2. *Обучение технике вида спорта*

Краткое содержание.

Техническая подготовка включает в себя задачу дальнейшего совершенствования изученных приёмов техники, расширение арсенала общих двигательных навыков.

Тема 3. *Обучение тактике вида спорта*

Краткое содержание. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в баскетболе. Вначале осваиваются индивидуальные действия в нападении в следующей последовательности: освобождение от опеки защитника и выход на свободное место; с использованием приёмов ловли и передачи мяча, бросков в корзину; использование ведения и обводки; использование сочетаний приёмов финтов с выбором места на площадке.

Овладение индивидуальными действиями в защите ведётся параллельно с изучением индивидуальных действий в нападении.

При овладении групповыми действиями, основу которых составляют типовые способы взаимодействий двух-трёх игроков в нападении и защите, рекомендуется следующая методическая последовательность освоения взаимодействий в нападении: взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», взаимодействие трёх игроков по типу «треугольник», заслоны (внешний и внутренний), наведение на одного партнёра, «тройка», пересечение, малая восьмёрка», «скрестный выход», заслоны в движении, «сдвоенный заслон» и «наведение на двух».

Методическая последовательность овладения взаимодействиями в защите следующая: подстраховка, переключение, отступление, проскальзывание, взаимодействие в численном меньшинстве, групповой отбор мяча.

При определении методической последовательности овладения командными действиями, нужно руководствоваться следующими правилами. Вначале формируются навыки действий в системе позиционного нападения через центрального и параллельно осваивается стремительное нападение. Затем овладевают действиями в защите. Начинают с системы личной защиты, потом переходят к прессингу на своей половине площадки и, наконец, к прессингу на всей площадке. Зонную систему защиты и её варианты осваивают позднее – после того как занимающиеся научатся опекать игрока противника и взаимодействовать с партнёрами.

Тема 4. *Соревновательная практика*

Краткое содержание. Разработка положения о соревнованиях. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах между группами, курсами, факультетами и институтами.

Тема 5. *Судейская практика*

Краткое содержание. Обслуживание соревнований в качестве секретарей, помощников судей и судей.

Модуль 2. Общефизическая подготовка

Практические занятия

Тема 1. *Развитие силовых способностей*

Краткое содержание. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

Тема 2. *Развитие гибкости*

Краткое содержание. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

Тема 3. Развитие скоростных способностей

Краткое содержание. Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Программа для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

Тема 4. Развитие общей выносливости

Краткое содержание. Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля.

Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Практические занятия

Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств

Краткое содержание. Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств.

Тема 2. Психологическая подготовка к условиям профессиональной деятельности

Краткое содержание. Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психологических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

2 курс (3 семестр)

Модуль 1. Общефизическая подготовка

Практические занятия

Тема 1. Развитие силовых способностей

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.

Тема 2. Развитие гибкости

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

Темы 3-4. Развитие скоростных способностей и общей выносливости

Краткое содержание. Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития скоростных способностей и общей выносливости (средства и методы приведены выше).

Модуль 2. Занятия избранным видом спорта

Практические занятия

Тема 1. *Специальная физическая подготовка*

Краткое содержание. 2.1. *Методика развития специальной быстроты в баскетболе.*

Сущность понятия скоростные способности, виды, факторы их определяющие. Основы методики развития специальной быстроты движений и скоростных способностей. Средства и методы развития специальной быстроты, принципы определения и увеличения нагрузки интенсивности. Диагностика специальных скоростных способностей в многолетней подготовке баскетболистов. Методика развития специальной быстроты движений, скоростных способностей на этапах многолетней подготовки спортсменов. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на воспитание специальной быстроты движений. 2.2. *Методика развития специальной выносливости в баскетболе.* Понятие о специальной выносливости, факторы определяющие выносливость, сенситивные периоды развития. Методика и особенности развития специфических типов выносливости. Средства и методы развития специальной выносливости, принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Диагностика специальной выносливости на этапах многолетней подготовки баскетболистов. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на развитие специальной выносливости.

Тема 2. *Обучение технике игры*

Краткое содержание.

2.1. Техника нападения: техника передвижений; стойки баскетболиста в нападении; техника владения мячом (ловли и передачи мяча; ведение мяча; бросков мяча.

Эстафеты и подвижные игры: «Командные салки»; «Салки и мяч»; «Чья команда сделает больше передач».

2.2. Техника защиты: техника передвижений; технике вырывания и выбивания мяча; технике накрывания мяча.

Эстафеты и подвижные игры: «Пятнашки в парах»; «Коршун и наседка».

Тема 3. *Обучение тактике игры*

Краткое содержание.

3.1. Тактика нападения

Групповые действия: взаимодействия 2-х игроков («передай мяч и выходи», заслон, наведение); взаимодействия 3-х игроков («треугольник», «тройка», «малая восьмёрка», «скрестный выход»)

Командные действия: позиционное нападение; быстрый прорыв.

3.2. Тактика защиты

Командные действия (обучение личной защите; обучение зонной защите).

Тема 4. *Подготовка и проведение соревнований*

Краткое содержание. Правила соревнований. Подготовка спортсооружений, оборудования, инвентаря и формы к соревнованиям. Положение о соревнованиях и смета. Судейская бригада. Проведение судейской коллегии и составление отчета о проведении соревнований.

Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Практические занятия

Тема 1. *Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств*

Краткое содержание. Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств.

Тема 2. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности

Краткое содержание. Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

2 курс (4 семестр)

Модуль 1. Занятия избранным видом спорта

Практические занятия

Тема 1. Специальная физическая подготовка

Краткое содержание. Методика развития специальных координационных способностей в баскетболе. Средства, методы инновационные методики и технологии развития специальных координационных способностей. Принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Диагностика специальных координационных способностей в многолетней подготовке баскетболистов. Методика развития на этапах многолетней подготовки. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на развитие специальных координационных способностей в баскетболе.

Методика развития специальных скоростно-силовых способностей в баскетболе. Средства, методы, методики и технологии развития специальных скоростно-силовых способностей, принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Диагностика в многолетней подготовке спортсменов. Методика развития специальных скоростно-силовых способностей на этапах многолетней подготовки баскетболистов. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на развитие специальных скоростно-силовых способностей в баскетболе.

Тема 2. Обучение технике игры в баскетбол

Краткое содержание изложено выше.

Тема 3. Обучение тактике игры в баскетбол

Краткое содержание изложено выше.

Темы 4-5. Соревновательная и судейская практика

Краткое содержание. Требования к умениям студентов: Знать правила соревнований. Уметь правильно разрабатывать положение о соревнованиях, проводить судейскую коллегию и составлять календарь игр в соответствии с поставленными задачами. Знать требования, предъявляемые к инвентарю и оборудованию для соревнований. Уметь провести встречу команд (игру) и соревнования в целом. Уметь осуществлять судейство соревнований в поле и за судейским столиком. Уметь составлять отчет о проведении соревнований.

Модуль 2. Общефизическая подготовка

Практические занятия

Тема 1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Краткое содержание. Подготовка мест занятий. Допуск к занятиям и спортивная форма. Техника безопасности на занятиях. План-конспект занятия. Дозирование физической нагрузки у занимающихся. Цели и задачи занятия. Водная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия. Подведение итогов занятия.

Тема 2-5. Развитие координации, гибкости, скоростно-силовых способностей и общей выносливости

Краткое содержание. Средства и методы развития физических качеств приведены выше.

Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Практические занятия

Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств

Краткое содержание. Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления

подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств.

Тема 2. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности

Краткое содержание. Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

3 курс (5 семестр)

Модуль 1. Общефизическая подготовка

Практические занятия

Тема 1-6. Развитие общей выносливости, силовых и скоростных способностей, гибкости

Краткое содержание. Средства и методы развития физических качеств приведены выше.

Модуль 2. Занятия по видам спорта

Тема 1. Специальная физическая подготовка

Краткое содержание. Методика развития специальных координационных способностей в баскетболе. Средства, методы инновационные методики и технологии развития специальных координационных способностей. Принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Диагностика специальных координационных способностей в многолетней подготовке баскетболистов. Методика развития на этапах многолетней подготовки. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на развитие специальных координационных способностей в баскетболе.

Методика развития специальных скоростно-силовых способностей в баскетболе. Средства, методы, методики и технологии развития специальных скоростно-силовых способностей, принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Диагностика в многолетней подготовке спортсменов. Методика развития специальных скоростно-силовых способностей на этапах многолетней подготовки баскетболистов. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на развитие специальных скоростно-силовых способностей в баскетболе.

Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол

Краткое содержание изложено выше.

Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Практические занятия

Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств

Краткое содержание. Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств.

Тема 2. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности

Краткое содержание. Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и

туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

3 курс (6 семестр)

Модуль 1. Общефизическая подготовка

Практические занятия

Тема 1-4. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости и общей выносливости

Краткое содержание средства и методы развития физических качеств приведены выше.

Модуль 2. Занятия по видам спорта

Тема 1. Специальная физическая подготовка

Краткое содержание. Методика развития специальных координационных способностей в баскетболе. Средства, методы инновационные методики и технологии развития специальных координационных способностей. Принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Диагностика специальных координационных способностей в многолетней подготовке баскетболистов. Методика развития на этапах многолетней подготовки. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на развитие специальных координационных способностей в баскетболе.

Методика развития специальных скоростно-силовых способностей в баскетболе. Средства, методы, методики и технологии развития специальных скоростно-силовых способностей, принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности. Диагностика в многолетней подготовке спортсменов. Методика развития специальных скоростно-силовых способностей на этапах многолетней подготовки баскетболистов. Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия, направленного на развитие специальных скоростно-силовых способностей в баскетболе.

Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол

Краткое содержание изложено выше.

Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Практические занятия

Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств

Краткое содержание. Совершенствование состояния функциональных систем организма, развитие физических качеств и формирование двигательных умений в зависимости от предполагаемых условий труда согласно направлению подготовки бакалавра. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия и прикладных двигательных умений. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития профессионально значимых двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально важных двигательных качеств.

Тема 2. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности

Краткое содержание. Упражнения для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств: развитие статической выносливости мышц рук, ног и туловища, развитие простой и сложной психической реакции и оперативного мышления, воспитание смелости, решительности, упорства, эмоциональной устойчивости. Психорегуляция утомления.

Методические рекомендации по реализации практического раздела программы

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей; овладение средствами и методами физической культуры и спорта в целях физкультурного самосовершенствования; приобретение личного опыта физкультурно-спортивной деятельности и формирование необходимых качеств и свойств личности.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личностного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков и психофизических качеств.

Планирование содержания учебно-тренировочного раздела в процентном отношении от количества отведенных часов

Элективные модули	Направленность учебно-тренировочных занятий (виды подготовки)				
	ОФП (20-40)	СФП (6-20)	Технико- тактическая (40-65)	Организа- ционно- методическая (4-20)	Соревновательная и судейская практика (8-30)
Баскетбол, волейбол, н/теннис, футбол, лыжный спорт, легкая атлетика	20-25	6-10	48-55	6-8	18-30
ОФП	20-25	8-12	55-65	6-8	8-14
Специальная медицинская группа	30-40	10-20	20-25	16-20	20-30

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

Практический учебный материал для студентов, отнесенных по состоянию здоровья для занятий физической культурой в специальной медицинской группе, разрабатывается с учетом диагноза и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим 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.

4.3 Перечень тем лабораторных работ

Не предусмотрены

4.4 Виды самостоятельной работы студентов

Не предусмотрены

5. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины

При изучении дисциплины обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. Изучение учебной дисциплины должно вестись систематически.
2. После изучения какого-либо раздела по учебнику или конспектным материалам рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия раздела.
3. Особое внимание следует уделить выполнению отчетов по практическим занятиям, лабораторным работам и индивидуальным комплексным заданиям на самостоятельную работу.
4. Изучение дисциплины осуществляется в течение одного семестра, график изучения дисциплины приводится п.7.
5. Вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается на лекциях преподавателем. Им же даются источники (в первую очередь вновь изданные в периодической научной литературе) для более детального понимания вопросов, озвученных на лекции.

5.1. Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций

Содержание программы по дисциплине «Прикладная физическая культура – элективные модули по видам спорта» разработано на основе базового компонента «Физическая культура», ориентированного на формирование основ физической культуры личности.

Вариативный компонент опирается на базовый, дополняет его, учитывая региональные условия и традиции развития физической культуры, и включает следующие модули по видам спорта:

- баскетбол;
- волейбол;
- настольный теннис;
- футбол;
- легкая атлетика;
- тяжелая атлетика;
- лыжный спорт;
- шахматы.

Практические занятия – обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, приобретение опыта творческой, практической деятельности, развитие самостоятельности в физической культуре и спорте в целях повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности;

6. Фонд оценочных средств дисциплины

6.1. Текущий контроль освоения заданных дисциплинарных частей компетенций

Текущий контроль освоения дисциплинарных частей не проводится.

6.2. Рубежный и промежуточный контроль освоения заданных дисциплинарных частей компетенций

Промежуточный контроль по модулям проводится в форме:

- контрольных работ;
- реферата

6.3. Промежуточная аттестация (итоговый контроль) освоения заданных дисциплинарных частей компетенций

1. Зачёт

Зачет проводится на основании результатов текущего контроля и промежуточного контроля.

Для получения зачета по элективному курсу студенты должны посещать академические занятия (в случае пропуска по болезни необходима медицинская справка), успешно сдать контрольные нормативы (тесты) в зависимости от направленности учебного материала, принять участие в спортивно-массовых мероприятиях университета.

Для получения зачета студентам, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо посещать академические занятия специальной учебной группы (в случае пропуска по болезни необходима медицинская справка), успешно сдать специальные контрольные нормативы (тесты) с учетом своего заболевания.

Студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок (семестр или учебный год), проходят аттестацию на основе написания и защиты реферата.

Фонд оценочных средств, контрольные вопросы к промежуточному контролю, тематика рефератов, методы оценки, критерии оценивания, перечень контрольных точек и таблица планирования результатов обучения, позволяющие оценить результаты освоения данной дисциплины, входят в состав РПД в виде приложения.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Карта обеспеченности дисциплины учебно-методической литературой

<p>Прикладная физическая культура – элективные модули по видам спорта</p>	<p>Блок 1 «Дисциплины (модули)»</p>								
	<p>(цикл дисциплины)</p>								
	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 25%; text-align: center;"> </td> <td style="padding: 0 10px;">базовая часть цикла</td> <td style="border: 1px solid black; width: 25%; text-align: center;"> </td> <td style="padding: 0 10px;">обязательная</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">х</td> <td style="padding: 0 10px;">вариативная часть цикла</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">х</td> <td style="padding: 0 10px;">по выбору студента</td> </tr> </table>		базовая часть цикла		обязательная	х	вариативная часть цикла	х	по выбору студента
	базовая часть цикла		обязательная						
х	вариативная часть цикла	х	по выбору студента						
<p>(индекс и полное название дисциплины)</p>									
<p>01.03.02 (ММ, МИЭ) 45.03.02 (ПР) 44.03.04 (ПО) 28.03.03 38.03.01 (ЭУПМ, ЭУПН, ЭУПС, ОПД, ФПП, Э, ЭБП, ЭПП, СИНС, БУ, ФК) 38.03.02 (МК) 38.03.03 (УП) 38.03.04 (ГМУ) 39.03.01 10.03.01 (КЗИ) 10.05.03 (КОБ) 21.03.01 (БНГС, ГНП, РНГМ) 21.05.01 (ПГ) 21.05.02 (ГНГ) 21.05.04 (МД) 21.05.05 (ФП) 21.05.06 13.03.02 (КТЭИ, МЭ, ЭМ, ЭС) 13.03.03 (АГПС, ГПУД) 22.03.01 (МТН, ПКМ) 22.03.02 (МТО, ПМ) 15.03.01 (ТСП, ТЛП, ТАМП) 15.03.02 (МАПП, МОН) 15.03.03 (ДПМ, ВМ, БМ) 15.03.05 (ТКА, ТМС) 17.05.02 (ППАМ) 24.03.05 (АД, РД) 24.05.02 24.03.02 (ИВК) 23.03.03 (А, СДМ)</p>	<p>Прикладная математика и информатика Лингвистика Профессиональное обучение (по отраслям) Нanomатериалы <i>Экономика</i> Менеджмент Управление персоналом Государственное и муниципальное управление Социология Информационная безопасность Информационная безопасность автоматизированных систем Нефтегазовое дело Прикладная геодезия Прикладная геология Горное дело Физические процессы горного или нефтегазового производства Нефтегазовые техника и технология Электроэнергетика и электротехника Энергетическое машиностроение Материаловедение и технологии материалов Металлургия Машиностроение Технологические машины и оборудование Прикладная механика Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств Стрелково-пушечное, артиллерийское и ракетное оружие Двигатели летательных аппаратов Проектирование авиационных и ракетных двигателей Системы управления движением и навигация Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов</p>								

42.03.01 (СО)	Реклама и связи с общественностью
12.03.03 (ФОП)	Фотоника и оптоинформатика
11.03.02 (ТК)	Инфокоммуникационные технологии и системы связи
27.03.04 (АТ)	Управление в технических системах
15.03.04(АТП, АТПП, АУЦ)	Автоматизация технологических процессов и производств
27.03.02 (УК)	Управление качеством
27.03.05 (ИН)	Инноватика
09.03.01 (ЭВТ, АСУ)	Информатика и вычислительная техника
09.03.02 (ИСТ)	Информационные системы и технологии
09.03.03	Прикладная информатика
09.03.04 (РИС)	Программная инженерия
18.03.01 (ТНВ, ХТТУМ, ХТЦБП)	Химическая технология
18.05.01	Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий
19.03.01 (БТ)	Биотехнология
08.03.01 (ПГС, ГСХ, ПСК, ТВ, ВВ, ЭУН, САД, МГТ)	Строительство
20.03.01 (ЗОС, ПБ,БТПП)	Техносферная безопасность
54.03.01 (Д)	Дизайн

(аббревиатура направления / специальности)

Уровень подготовки:

	специалист
x	бакалавр
	магистр

Форма обучения:

x	очная
	заочная
	очно-заочная

2016, 2017

(год утверждения
учебного плана
ООП)

Семестр(-ы): 1-6

Количество групп: 78

Количество студентов: _____

Зеленин Леонид Александрович

Паначев Валерий Дмитриевич

Гуманитарный факультет

Кафедра «Физическая культура», телефон 219-84-15, e-mail: panachev@pstu.ru

Перечень учебно-методического и информационного обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	3
1 Основная литература		
1	Олимпийский учебник студента: пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях. – 2-е изд.; перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2015. – 128 с.	на кафедре
2	Паначев В.Д. Профессионально-прикладная физическая культура студентов технического университета: учеб. пособие / Гриф УМО РАЕ / В.Д. Паначев. – Пермь: Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2010. – 97 с.	25 +ЭБ
3	Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2007. – 447с.	21
4	Физическая культура студента и жизнь: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2008. – 366с.	30
5	Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова; ред. О.П. Панфилов. – М.: ВЛАДОС_ПРЕСС, 2014. – 389с.	5
6	Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Ю.П. Кобяков. – Ростов на Дону: Феникс, 2014. – 253с.	5
2 Дополнительная литература		
2.1 Учебные и научные издания		
1	Бадминтон и теннис: учеб. пособие / Гриф УМО РАЕ / В.Д. Паначев, А.И. Агишев, Ю.И. Колчанов и др. – Пермь: Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2011. – 165 с.	25 + ЭБ
2	Всё о человеческом теле: иллюстрированный справочник / пер. с англ. И.А. Борисовой. – М.: АСТ-АСТРЕЛЬ, 2009. – 351 с.	1
3	Социально-биологические основы физической культуры и спорта: учеб. пособие / В.Д. Паначев, А.С. Сырчиков, А.Б. Лопатина. – Пермь: Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2010. – 163 с.	25 +ЭБ
4	Атлетическая гимнастика: методические указания к практическим занятиям / сост. Михалева Т.И., Вшивцева Е.А. – Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2015. – 41с.	–
5	Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2013. – 239с.	5
6	Баскетбол. Методические указания к практическим занятиям / сост. Алдарова С.Н., Романова К.А., Щербинина Н.П. – Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2015. – 58с.	–
7	Волейбол: методические указания к практическим занятиям / сост. Сбитнева О.А., Физлеева С.А., Борознова Л.В. – Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2015. – 148с.	–
8	Голощاپов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие / Б.Р. Голощاپов. – М.: Академия, 2008. – 309с.	5

9	Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов на Дону: Феникс, 2016. – 249с.	2
10	Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов на Дону: Феникс, 2014. – 445с.	5
11	Кусякова Р.Ф. Развитие профессиональных двигательных компетенций студентов на занятиях физической культуры: монография / Р.Ф. Кусякова, В.Д. Паначев; рец.: М.Г. Ишмухаметов, Т.С. Серова. – Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2012. – 168с.	5 +ЭБ
12	Лечебная физическая культура: учебник / ред. С.Н. Попов. – М.: Академия, 2005. – 413с.	4
13	Лыжная подготовка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов и соревнованиям по лыжной подготовке: методические указания к практическим занятиям и тренировкам / сост. Сбитнева О.А., Яковлев С.В. – Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2015. – 72с.	на кафедре
14	Настольный теннис: методические указания к практическим занятиям / сост. Ермакова Е.Г., Паршакова В.М., Сбитнева О.А. – Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2015. – 41с.	–
15	Обучение технике виов легкой атлетики. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег: методические рекомендации для учителей и преподавателей физической культуры / сост. Клюкина Н.А., Щенкова И.П., Быстрых М.С., Маслаускене О.Ю. – Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2015. – 33с.	–
16	Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник / П.К. Петров. – М.: Академия, 2015. – 286с.	–
17	Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учеб. пособие / Э.И. Сакун. – Москва: Дашков и К, 2008. – 205с.	3
18	Использование метода круговой тренировки на методико-практических занятиях в вузе: методические рекомендации / сост. Ильиных Д.В. Устюгова Е.В., Головин О.И. – Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2015. – 34с.	–
19	Футбол: методические указания к практическим занятиям / сост. Михалева Т.И., Вшивцева Е.А. – Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2015. – 38с.	–
2.2 Периодические издания		
1	Физкультура и спорт	
2	Теория и практика физической культуры.	
3	Физическая культура: воспитание, образование, тренировки	
4	Адаптивная физическая культура	
2.3 Нормативно-технические издания		
не предусмотрены		
2.4 Официальные издания		
1	Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	Консультант плюс
2.5 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины		
1	Электронная библиотека Научной библиотеки Пермского национального исследовательского политехнического университета [Электронный ресурс : полнотекстовая база данных электрон. документов изданных в Изд-ве ПНИПУ]. – Электрон. дан. (1 912 записей). – Пермь, 2014- . – Режим доступа: http://elib.pstu.ru/ . – Загл. с экрана.	
2	Научная Электронная Библиотека eLibrary [Электронный ресурс : полнотекстовая база данных : электрон. журн. на рус., англ., нем. яз. : реф. и наукометр. база данных] / Науч. электрон. б-ка. – Москва, 1869- .	

Основные данные об обеспеченности на 19.04.2017
(дата составления рабочей программы)

Основная литература обеспечена не обеспечена

Дополнительная литература обеспечена не обеспечена

Зав. отделом комплектования научной библиотеки  Н.В. Тюрикова

Текущие данные об обеспеченности на _____
(дата контроля литературы)

Основная литература обеспечена не обеспечена

Дополнительная литература обеспечена не обеспечена

Зав. отделом комплектования научной библиотеки _____ Н.В. Тюрикова

7.2 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Таблица 7.2 – Программы, используемые для обучения и контроля

№ п.п.	Вид учебного занятия	Наименование программного продукта	Рег. номер	Назначение
1	2	3	4	5
1	Практические занятия.	В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. Физическая культура: Компьютерный учебник для студентов вузов. – СПбГПУ, 2003.		Компьютерный учебник предназначен для изучения студентами тем теоретического раздела программы, для опроса студентов в диалоговом режиме и контроля знаний студентов по каждой теме.

7.3 Аудио- и видео-пособия

Не предусмотрены

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1 Спортивно-материальная база

№ п.п.	Наименование объекта (спортивное оборудование и инвентарь)	Принадлежность (кафедра)	Назначение спортивной площадки
1	2	3	4
1	Открытый спортивный манеж с 2-мя площадками для мини-футбола, ямой для прыжков в длину и универсальной спортивной площадкой (мини-футбольные ворота, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, шведские стенки, навесные перекладины, брусья, наклонные доски, спортивный инвентарь)	Кафедра физической культуры	Футбол, баскетбол, волейбол, общефизическая подготовка
2	Зал общефизической подготовки (шведские стенки, маты, навесные перекладины, наклонные доски, фитболы, скакалки, теннисные столы, параллельные брусья, зеркала, видеоманитофон, телевизор,	Кафедра физической культуры	Общефизическая подготовка, медицинская группа
3	Тренажёрный зал (тренажеры, гантели, штанги, блины, столы для армрестлинга, зеркала)	Кафедра физической культуры	Общефизическая подготовка
4	Зал борьбы (борцовские ковры, канат для лазания, перекладина, специальный спортивный инвентарь)	Кафедра физической культуры	Борьба
5	Волейбольный зал (волейбольная сетка, спортивный инвентарь)	Кафедра физической культуры	Волейбол
6	Лыжная база (150 комплектов лыжного инвентаря, номера, оборудование лыжной трассы, снегоход)	Кафедра физической культуры	Лыжный спорт
7	Зал гиревого спорта (гири, специальное спортивное оборудование)	Кафедра физической культуры	Гиревой спорт
8	Зеркальный зал для аэробики	Аэрокосмический факультет	Аэробика
9	Зал настольного тенниса (теннисные столы, спортивный инвентарь)	Кафедра физической культуры	Теннис
10	Методический класс (мультимедиапроектор, ноутбук, экран)	Кафедра физической культуры	Методико-практические занятия

Лист регистрации изменений

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой
1	2	3
1		
2		
3		
4		

Министерство образования и науки Российской Федерации



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**Пермский национальный исследовательский
политехнический университет**
Гуманитарный факультет
Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры физической культуры
протокол № 16 от 19.04.2017

Заведующий кафедрой
 В.П. Паначев

УНИФИЦИРОВАННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ
«Прикладная физическая культура - элективные модули по видам спорта»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
Приложение к рабочей программе дисциплины

Программа бакалавриата (специалитета) - академическая (прикладная)

Направление бакалавриата (специалитета):

- 01.03.02 «Прикладная математика и информатика»
- 08.03.01 «Строительство»
- 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»
- 09.03.02 «Информационные системы и технологии»
- 09.03.03 «Прикладная информатика»
- 09.03.04 «Программная инженерия»
- 10.03.01 «Информационная безопасность»
- 10.05.03 «Информационная безопасность автоматизированных систем»
- 11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»
- 12.03.03 «Фотоника и оптоинформатика»
- 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»
- 13.03.03 «Энергетическое машиностроение»
- 15.03.01 «Машиностроение»
- 15.03.02 «Технологические машины и оборудование»
- 15.03.03 «Прикладная механика»
- 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»
- 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств»
- 17.05.02 «Стрелково-пушечное, артиллерийское и ракетное оружие»
- 18.03.01 «Химическая технология»
- 18.05.01 «Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий»
- 19.03.01 «Биотехнология»
- 20.03.01 «Техносферная безопасность»

21.03.01 «Нефтегазовое дело»
21.05.01 «Прикладная геодезия»
21.05.02 «Прикладная геология»
21.05.04 «Горное дело»
21.05.05 «Физические процессы горного или нефтегазового производства»
21.05.06 «Нефтегазовые техника и технологии»
22.03.01 «Материаловедение и технологии материалов»
22.03.02 «Металлургия»
23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»
24.03.02 «Системы управления движением и навигация»
24.03.05 «Двигатели летательных аппаратов»
24.05.02 «Проектирование авиационных и ракетных двигателей»
27.03.02 «Управление качеством»
27.03.04 «Управление в технических системах»
27.03.05 «Инноватика»
28.03.03 «Наноматериалы»
38.03.01 «Экономика»
38.03.02 «Менеджмент»
38.03.03 «Управление персоналом»
38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»
39.03.01 «Социология»
42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»
44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»
45.03.02 «Лингвистика»
54.03.01 «Дизайн»

Квалификация выпускника:

**бакалавр /специалист по защите информации/
инженер/ инженер-геодезист/ горный
инженер-геолог/ горный инженер
(специалист)**

Форма обучения:

очная

Курс: 1, 2, 3

Семестры: 1, 2, 3, 4, 5, 6,

Трудоёмкость:

-кредитов по рабочему учебному плану: 0 ЗЕ

-часов по рабочему учебному плану: 328 ч.

Виды контроля: зачёт 1, 2, 3, 4, 5, 6 сем.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «**Прикладная физическая культура - элективные модули по видам спорта**» и разработан на основании:

- положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры в ПНИПУ, утвержденного «29» апреля 2014 г.;
- приказа ПНИПУ от 03.12.2015 № 3363-В «О введении структуры ФОС»;
- рабочей программы дисциплины «**Прикладная физическая культура - элективные модули по видам спорта**», утвержденной «05» мая 2017 г.

1. Перечень формируемых частей компетенций, этапы их формирования и контролируемые результаты обучения

1.1. Формируемые части компетенций

Согласно компетентностным моделям выпускников по направлениям подготовки в рамках учебных планов на этапе освоения данной учебной дисциплины формируются следующие унифицированные дисциплинарные компетенции.

- унифицированные общекультурные компетенции (УОК):
 - УОК-1 - способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
 - УОК-2 способность поддерживать и достигать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Этапы формирования дисциплинарных частей компетенций, объекты оценивания и виды контроля

Согласно РПД освоение учебного материала дисциплины запланировано в течение шести семестров (1 - 6 семестры базового учебного плана) и разбито на 18 учебных модулей. В каждом модуле предусмотрены аудиторские практические занятия. В рамках освоения учебного материала дисциплины формируется компоненты *знаний, умений, навыков*, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения ООП.

Контроль уровня освоенных знаний, умений и навыков осуществляется в рамках текущего, промежуточного и итогового контроля. Виды контроля сведены в таблицу 1.1.

Таблица 1.1. Перечень контролируемых результатов обучения по дисциплине

Контролируемые результаты освоения дисциплины (ЗУВы)	Вид контроля			
	ПК	ГР (КР)	ПЗ	Зачёт
Знает: - социально-биологические основы физической культуры; - основные требования к организации здорового образа жизни; - критерии эффективности здорового образа жизни; - методические принципы физического воспитания; - спортивную классификацию; - диагностику и самодиагностику состояния организма при регулярных занятиях физкультурой и спортом;	+			

- основы профессионально-прикладной физической подготовки;	+			
- основы физической культуры в профессиональной деятельности;	+			
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;	+			
- влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья и профилактику заболеваний и вредных привычек;	+			
- способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности;	+			
- правила и способы планирования индивидуальных занятий физической культурой различной целевой направленности.	+			
Умеет:				
- применять методы и средства физкультурно-спортивной деятельности;	+		+	
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений;	+		+	
- выполнять простейшие приёмы релаксации;	+		+	
- выполнять приёмы страховки и самостраховки;	+		+	
- осуществлять занятия физической культуры с использованием коллективных форм.	+		+	
Владеет:				
- навыками направленного использования средств физической культуры и спорта;	+		+	
- навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности.	+		+	

ПК – промежуточный контроль по модулям в форме контрольных тестов, контрольных упражнений, заданий, рефератов (оценка знаний, умений, навыков);

ПЗ – практические занятия (оценка умений, навыков).

2. Виды контроля, тестовые вопросы промежуточного контроля, тематика рефератов

2.1. Текущий контроль

Текущий контроль для оценивания компонентов знаний по темам не предусмотрен.

2.2. Промежуточный контроль

Промежуточный контроль для комплексного оценивания знаний по модулям проводится в форме тестирования и защиты реферата.

2.2.1. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности (мужчины)

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	мин. уровень не достигнут	мин. уровень	средний уровень	выше среднего	макс. уровень
1	2	3	4	5	6
Тест на скоростную подготовленность: Бег 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (с)	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	250
Тест на общую выносливость: Бег 1000 м (мин, с)	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
Тест на общую выносливость: Бег 3000м (мин, с) вес до 85 кг вес более 85 кг	14.30,0 15.30,0	13.50,0 14.40,0	13.10,0 13.50,0	12.35,0 13.10,0	12.00,0 12.30,0
Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на перекладине (раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	5 2	7 4	9 7	12 10	15 12
Тест на гибкость: Наклон туловища вперед из положения сед (см)	4	6	8	10	12
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

2.2.2. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности (женщины)

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	мин. уровень не достигнут	мин. уровень	средний уровень	выше среднего	макс. уровень
1	2	3	4	5	6
Тест на скоростную подготовленность: Бег 30 м (с)	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (с)	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см)	150	160	168	180	190
Тест на общую выносливость: Бег 500 м (мин, с)	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0

Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин, с) вес до 70 кг вес более 70 кг	12.15,0 13.15,0	11.50,0 12.40,0	11.20,0 11.55,0	10.50,0 11.20,0	10.15,0 10.35,0
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	20	30	40	50	60
Тест на гибкость: Наклон туловища вперед из положения сед (см)	8	10	12	14	16
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

2.2.3. Контрольные нормативы по технической подготовленности (элективный модуль «Баскетбол»)

№ п/п	Тесты	Курс	Баллы									
			5		4		3		2		1	
			м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1.	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек.)	1	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	8,9	8,9	9,2	9,2	9,5
		2, 3	7,8	8,2	8,1	8,4	8,5	8,8	8,7	9	9,1	9,4
2.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	1	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3
		2, 3	8	8	6	6	5	5	4	4	3	3
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	1	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2
		2, 3	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2
4.	Броски со средней дистанции (баскетбольный гольф) 10 бросков	1	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
		2, 3	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2
5.	Передачи мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 1 мин. (кол-во раз)	1	45	40	40	36	38	33	36	30	35	25
		2, 3	45	40	44	38	40	36	38	34	36	30

2.2.4. Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).

4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

2.2.5. Контрольные задания для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Составить комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
2. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для работников труда преимущественно в положении сидя.
3. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для работников труда преимущественно в положении стоя.
4. Составить комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
5. Составить комплекс физических упражнений для укрепления мышц живота.
6. Составить комплекс физических упражнений для укрепления мышц спины.
7. Составить комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
8. Составить комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.
9. Составить комплекс физических упражнений с фитболом для беременных.
10. Составить комплекс физических упражнений с фитболом для похудения.
11. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для спины
12. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для беременных
13. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для восстановления после травм.
14. Составить комплекс дыхательной гимнастики при заболеваниях органов дыхания.
15. Составить комплекс дыхательной гимнастики при сколиозе.
16. Составить комплекс дыхательной гимнастики при беременности.
17. Составить комплекс дыхательной гимнастики при заболеваниях внутренних органов.
18. Составить комплекс дыхательной гимнастики для похудения.
19. Составить программу закаливания водой (на месяц).
20. Составить программу закаливания воздухом (на месяц)
21. Составить программу закаливания баней, сауной (на месяц)
22. Составить программу «банных процедур». Массаж веником. Показания и противопоказания.
23. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «общая выносливость».
24. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «сила». Используя упражнения с собственным весом.
25. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «ловкость».
26. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «гибкость». С использованием подвижных игр.
27. Составить программу (расписание тренировок) снижения массы тела с использованием физических упражнений силовой направленности.
28. Составить программу (расписание тренировок) снижения массы тела с использованием аэробных физических упражнений.
29. Составить программу (расписание тренировок) оздоровительной тренировки с использованием статодинамических упражнений.

2.2.6. Темы рефератов для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (1-4 семестры)

Семестр	Наименование темы
1	Диагноз и краткая характеристика вида заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном виде заболевания.
3	Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном виде заболевания.
4	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

2.2.7. Темы рефератов для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (5-6 семестры)

Номер п.п.	Наименование темы
1	Состояние физической культуры и спорта в современном обществе. Сравнительный анализ систем физической культуры в развитых странах.
2	Деятельностная сущность физической культуры в повседневной жизни и профессиональной деятельности специалистов данного направления подготовки.
3	Сравнительный анализ систем физического воспитания различных стран (Россия и две страны, в которых наибольшая продолжительность жизни населения).
4	Ценностные ориентации и отношения к физической культуре студентов вуза (на примере своего курса).
5	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности (применительно к выбранной профессии).
6	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (применительно к выбранной профессии).
7	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (применительно к выбранной профессии).
8	Здоровый образ жизни и его составляющие. Структура жизнедеятельности студентов выбранной специальности и ее отражение в образе жизни. Личной отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
9	Здоровый образ жизни и его составляющие. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
10	Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
11	Мотивация и целенаправленности самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий (применительно к выбранной профессии).
12	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин (мужчин).
13	Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

	Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
14	Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
15	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
16	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
17	Место ППФП в системе физического воспитания студентов – будущего специалиста данного направления подготовки. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП по избранной профессии. Методика подбора средств ППФП.
18	Организация, формы и средства ППФП студентов – будущих специалистов данного направления подготовки. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
19	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов данного направления подготовки.
20	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности специалистов данного направления подготовки.
21	Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов данного направления подготовки. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в рабочем коллективе.
22	Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Использование современных оздоровительных систем для поддержания уровня профессионально-важных качеств (на примере одного качества).
23	Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки для их совершенствования.
24	Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Подбор средств производственной физической культуры для их поддержания и совершенствования.

3. Критерии оценивания результатов.

3.1. Критерии оценивания тестов по физической и специальной подготовке.

Балл	Уровень оценивания	Критерии оценивания уровня приобретенных навыков
5	Максимальный уровень	Выполнение тестов по физической и специальной подготовке тест на скоростную подготовленность (сек.) – бег 100 м: не более 13.8 (мужчины); не более 15.9 (женщины); тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз): не менее 10 (мужчины); поднимание (сед) и опускание туловища из положения

		<p>лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): не менее 40 (женщины);</p> <p>тест на общую выносливость – кросс 3000 м (мин., сек.): не более 12.50 (мужчины); кросс 2000 м (мин., сек.): не более 10.55 (женщины).</p>
4	Средний уровень	<p>Выполнение тестов по физической и специальной подготовке</p> <p>тест на скоростную подготовленность (сек.) – бег 100 м: не более 13.9 (мужчины); не более 16.8 (женщины);</p> <p>тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз): не менее 8 (мужчины);</p> <p>поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): не менее 30 (женщины);</p> <p>тест на общую выносливость – кросс 3000 м (мин., сек.): не более 12.55 (мужчины); кросс 2000 м (мин., сек.): не более 10.58 (женщины).</p>
3	Минимальный уровень	<p>Выполнение тестов по физической и специальной подготовке</p> <p>тест на скоростную подготовленность (сек.) – бег 100 м: не более 14.5 (мужчины); не более 17.5 (женщины);</p> <p>тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз): не менее 6 (мужчины);</p> <p>поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): не менее 25 (женщины);</p> <p>тест на общую выносливость – кросс 3000 м (мин., сек.): не более 13.40 (мужчины); кросс 2000 м (мин., сек.): не более 11.45 (женщины).</p>
2	Минимальный уровень не достигнут	<p>Выполнение тестов по физической и специальной подготовке</p> <p>тест на скоростную подготовленность (сек.) – бег 100 м: более 15.0 (мужчины); более 18.0 (женщины);</p> <p>тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз): менее 5 (мужчины);</p> <p>поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): менее 25 (женщины);</p> <p>тест на общую выносливость – кросс 3000 м (мин., сек.): более 14.10 (мужчины); кросс 2000 м (мин., сек.): более 12.15 (женщины).</p>

3.2. Критерии оценивания уровня комплексов оздоровительной физической культуры, общеразвивающих физических упражнений, упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.

Балл	Уровень оценивания	Критерии оценивания уровня приобретенных навыков
5	Максимальный уровень	Студент правильно выполнил комплекс оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. Качественно показал общеразвивающие физические упражнения, а также упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.
4	Средний уровень	Студент выполнил комплекс оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики с небольшими неточностями. Хорошо показал общеразвивающие физические упражнения, а также упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.
3	Минимальный уровень	Студент выполнил комплекс оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики с существенными небольшими неточностями. Удовлетворительно показал общеразвивающие физические упражнения, а также упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.
2	Минимальный уровень не достигнут	Студент выполнил комплекс оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики с грубыми методическими ошибками. Некачественно показал общеразвивающие физические упражнения, а также упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

3.3. Критерии оценивания реферата (написание и защита реферата по изученным за семестр темам).

Балл	Уровень оценивания	Критерии оценивания уровня приобретенных навыков
5	Максимальный уровень	Реферат оформлен в соответствии с требованиями. Студент правильно ответил на теоретический вопрос. Показал отличные знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы.
4	Средний уровень	Реферат оформлен с незначительными недостатками в оформлении. Студент ответил на теоретический вопрос с небольшими неточностями. Показал хорошие знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов.
3	Минимальный уровень	Реферат оформлен с незначительными недостатками в оформлении и содержании. Студент ответил на теоретический вопрос с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей.

2	Минимальный уровень не достигнут	Реферат оформлен с грубыми нарушениями. При ответе на теоретический вопрос студент продемонстрировал недостаточный уровень знаний. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.
---	----------------------------------	--



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**Пермский национальный исследовательский
политехнический университет**

Гуманитарный факультет
Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
физической культуры
д-р социол. наук, проф.

В.Д. Паначев

« 5 » мая 2017 г.

**Приложение к рабочей программе дисциплины
Прикладная физическая культура – элективные модули по видам спорта**

Квалификация выпускника:

бакалавр /специалист по защите информации/
инженер/ инженер-геодезист/ горный
инженер-геолог/ горный инженер
(специалист)

Форма обучения:

заочная

Курс: 1,2,3

Семестр(ы): 1/2/3/4/5/6

Трудоёмкость:

- кредитов по рабочему учебному плану: 0 ЗЕ
- часов по рабочему учебному плану: 328 ч.

Виды контроля:

Зачет: -

Зачёт: 6 сем.

Курсовой проект: - Курсовая работа: -

Пермь 2017

Данное приложение является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «**Прикладная физическая культура – элективные модули по видам спорта**» и включает изменения и дополнения таблицы 3.1 и нового пункта 4.5, связанные со спецификой заочной формы обучения, остальные пункты и таблицы остаются без изменений.

Таблица 3.1. – Объем и виды и учебной работы

№ п.п.	Виды учебной работы	Трудоёмкость, ч						
		по семестрам						всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Аудиторная работа:	2	2	2	2	2	2	12
	- контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2	2	2	2	2	12
2	Самостоятельная работа (СРС)	52	52	52	52	52	52	312
	- подготовка к практическим занятиям	42	42	42	42	42	42	252
	- выполнение контрольной работы	10	10	10	10	10	10	60
3	Промежуточная аттестация (итоговый контроль)						4	зачёт
4	Трудоёмкость дисциплины, всего: в часах (ч) в зачётных единицах (ЗЕ)							328 0

Освоение дисциплины **«Прикладная физическая культура – элективные модули по видам спорта»** осуществляется обучающимися в виде самостоятельной работы на местах.

Формой промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине **«Прикладная физическая культура – элективные модули по видам спорта»** является зачёт, который проводится в 6 семестре за счет времени отведенного на КСР по результатам защиты реферата

4.5. Контрольная работа

Контрольная работа проходит в форме написания реферата по заданной тематике. Контрольная работа (реферат) выполняется самостоятельно **в соответствии с Методическими указаниями по физической культуре для студентов заочного отделения.**

1. Темы рефератов составлены в соответствии содержанию теоретического раздела рабочей учебной программы дисциплины «Физическая культура и спорт».
2. Студент самостоятельно выбирает тему и оформляет содержание реферата. При этом не допускается повторение тем и содержания рефератов, выбранных студентами одного курса.
3. Рефераты оформляются согласно общих требований образовательного процесса и являются одной из форм итоговой аттестации.
4. Студент по подготовке реферата сдает его на проверку преподавателю не позднее 10 дней до итоговой аттестации и в последующем готовится к его защите.
5. В случае неудовлетворительной оценки студент устраняет указанные недостатки и готовится к повторной защите в установленные сроки.

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Единство и взаимообусловленность физического, нравственного, умственного и эстетического воспитания.
3. Сущность, содержание и источники формирования физической культуры.
4. Историческое развитие физической культуры.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом.
6. Система физического воспитания в Российской Федерации.
7. Нормативно-правовое обеспечение физической культуры и спорта в Российской Федерации.
8. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания студентов вуза.
10. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
11. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
12. Гуманитарная значимость физической культуры.
13. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
14. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
15. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
4. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы.
5. Биологические ритмы и работоспособность.
6. Виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
7. Полости туловища организма человека. Органы расположенные в них.
8. Скелет человека. Форма и функции костей скелета человека.
9. Позвоночник. Его отделы и функции.
10. Понятие о грудной клетке и ее функциях.
11. Общее представление о строении черепа и его функциях.
12. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
13. Представление об опорно-двигательном аппарате.
14. Мышечная система (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
15. Строение мышечной ткани. Роль мышц туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей.
16. Строение и функции спинного мозга.
17. Дыхательная система организма человека.
18. Пищеварительная систем организма человека.
19. Выделительная система организма человека.
20. ЦНС, ее отделы и функции.
21. Строение и функции спинного мозга.
22. Головной мозг (строение и функции).
23. Вегетативная нервная система и соматическая нервная система.
24. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
25. Гипокинезия и гиподинамия.
26. Средства физической культуры.

27. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
28. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
29. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
30. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
31. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
32. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
33. Эмоциональное напряжение. Стресс его переключение и сосредоточение.
34. Реакция организма человека при работе в условиях воздействия неблагоприятных факторов среды обитания.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.

Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личностей.
6. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
7. Направленность образа жизни студентов, её характеристика. Способы регуляции образа жизни.
8. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
9. Режим труда и отдыха .
10. Организация сна.
11. Организация режима питания.
12. Организация двигательной активности.
13. Личная гигиена и закаливание.
14. Гигиенические Основы закаливания.
15. Профилактика вредных привычек.
16. Культура межличностных отношений.
17. Психофизическая регуляция организма.
18. Культура сексуального поведения.
19. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

20. Основные требования к организации здорового образа жизни.
21. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
22. Критерии эффективности здорового образа жизни.
23. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.
2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
4. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.
5. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
7. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
8. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
9. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
10. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
11. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка В системе физического воспитания

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.
4. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
5. Воспитание физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.
6. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

7. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
8. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.
9. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
10. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
11. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
12. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
13. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные и неурочные формы занятий.
14. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
3. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий лиц разного возраста.
8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
9. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Единая всероссийская спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.

6. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
7. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
8. Олимпийские игры и Универсиады.
9. Современные популярные системы физических упражнений.
10. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
11. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

1. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
3. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
4. Возможные формы организации тренировки в вузе.
5. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.
7. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
8. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный и педагогический контроль, его содержание.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
4. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
3. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
4. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

1. Производственная физическая культура.
2. Производственная гимнастика.
3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
6. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов.