

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физической  
культуры и спорта, к.ф.н.

Н.Б. Бриленок

"15"

2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные дисциплины по физической культуре  
Прикладная физическая культура**




Направление подготовки бакалавриата  
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки бакалавриата  
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
очная

Саратов, 2021  
(набор 2021-2022)

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Рагулина М.Ю.		01.11.2021
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		01.11.2021
Заведующий кафедрой	Мишагин В.Н.		15.11.2021
Специалист Учебного управления			

## 1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре: Прикладная физическая культура» состоит из формирования мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 «Элективные дисциплины по физической культуре: Прикладная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП и является дисциплиной по выбору.

Дисциплина направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.7_Б.УК-7.Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2.7_Б.УК-7.Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних	<b>Знать</b> основные средства и методы физического воспитания – роль и значимость базовых видов спорта в воспитании подрастающего поколения; нормы и правила безопасной организации и проведения учебно-тренировочного процесса. – ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные

	<p>условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</p> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования</li> </ul>
		<p>основных физических качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять учебно-тренировочный процесс по базовым видам спорта; оценивать эффективность занятий; анализировать технику и тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся</li> <li>-оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li> <li>-придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>-самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</li> </ul> <p><b>Владеть</b> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности</li> <li>-владеть целостной системой знаний об окружающем мире, ориентироваться в ценностях жизни, культуры, бытия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться; - обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> <li>-самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования;</li> <li>-обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений;</li> <li>-владеть навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в</li> </ul>

		<p>занятиях физической культурой;</p> <p>-владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>-обладать способностью 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;</p> <p>-быть способным придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни</p>
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины для студентов очной формы обучения, составляет 328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			СР	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	Практические занятия			
					Общая трудоемкость	Из них практическая подготовка		
1	Прикладная физическая культура	2	1		8		Анализ и самоанализ. Выполнение тестов, рефератов	
	Профессионально-прикладная физическая культура. Военноприкладная физическая культура	2	2		8		Собеседование на семинарских занятиях, просмотр соревнований	
	Упражнения для воспитания силы	2	3		16		Собеседование на семинарских занятиях, просмотр соревнований	
	Упражнения для воспитания выносливости	2			16		Собеседование на семинарских занятиях	

			4					м занятия, просмотр соревновани й
	Упражнения для воспитания ловкости	2	5			16		Собеседован ие на семинарско м занятия, просмотр соревновани й
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>						<b>зачет</b>
	<b>Итого – 64ч.</b>					<b>64</b>		
	Упражнения для воспитания ловкости	3	1			16		Собеседован ие на семинарско м занятия, просмотр соревновани й
	Упражнения для воспитания быстроты	3	2			16		Собеседован ие на семинарско м занятия, просмотр соревновани й
	Упражнения для воспитания быстроты	3	3			16		Собеседован ие на семинарско м занятия, просмотр соревновани й
	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.	3	4			16		Собеседован ие на семинаре, реферат Отчет на зачете
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>3</b>				<b>64</b>		
	<b>Итого – 64ч.</b>							<b>зачет</b>
	Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.	4	1			10		Устный опрос
	Дневник самоконтроля	4	2			10		Устный опрос
	Прикладные виды спорта Армейский	4	3			10		Устный опрос

	рукопашный бой.							
	Военноспортивное многоборье. Комплексное единоборство.	4	4		10			Собеседование, реферат, Собеседование на семинарском занятии, просмотр соревнований
	Пожарноприкладной спорт.	4	5		10			Собеседование на семинаре, реферат Отчет на зачете
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>						<b>зачет</b>
	<b>Итого – 50ч.</b>			<b>0</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Боевое развертывание.	5	1		20			Устный опрос
	Средства и методы ОФП	5			18			Устный опрос
	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	5	2		10			Устный опрос
	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	5	3		20			Устный опрос
	Роль физической культуры в профессиональной деятельности Бакалавра и специалиста	5	4		10			Собеседование на семинаре, реферат Отчет на зачете
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>5</b>		<b>0</b>	<b>78</b>	<b>0</b>		<b>зачет</b>
	<b>Итого – 78ч.</b>							
	Производственная физическая культура	6	1		20			Устный опрос
	Цель и задачи производственной физической культуры	6	2		20			Устный опрос
	Физическая культура и спорт в свободное	6	3		20			Устный опрос

время							
Физическая культура и спорт в свободное время	6	5		12			Собеседование на семинаре, реферат Отчет на зачете
Промежуточная аттестация	6						зачет
<b>Итого – 72ч.</b>			<b>0</b>	72	<b>0</b>		
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>				328			

### Содержание учебной дисциплины

Тема 1. Прикладная физическая культура. Основные понятия и термины. История возникновения.

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая культура. Военно-прикладная физическая культура. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).

Тема 3. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Тема 4. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Тема 5, 6. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Тема 7, 8. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Тема 9, 10. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

Тема 11. Дневник самоконтроля. Правила ведения. Способы ведения. Правила заполнения.

Тема 12. Прикладные виды спорта. Армейский рукопашный бой.

История. Правила проведения поединков и особенности АРБ. Общие правила. Оценки технических действий. Начало поединка. Голосовые судейские команды. Разряды и звания. Факты. Сравнение армейского рукопашного боя с другими боевыми единоборствами.

Тема 13. Военно-спортивное многоборье. Комплексное единоборство. Военноморское пятиборье. Военное пятиборье. Военное троеборье. Зимнее офицерское троеборье. Летнее офицерское троеборье. Вид спортивного единоборства. История создания. Разрешённые правилами приёмы. Запрещённые действия. Техника и тактика бокса и кикбоксинга, вольной борьбы и самбо. Всероссийский реестр видов спорта.

Тема 14. Пожарно-прикладной спорт. Спортивные дисциплины пожарноприкладного спорта. Программа соревнований для мужчин. Подъём по штурмовой лестнице в окно четвёртого этажа учебной башни. Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями. Двоеборье (подъём по штурмовой лестнице на 4-й этаж учебной башни и преодоление 100-метровой полосы с препятствиями). Пожарная эстафета 4'100 м.

Тема 15. Боевое развертывание. Программа соревнований для юношей. Одежда, снаряжение и обувь участников. Пожарное оборудование используемое спортсменами. Рекорды мира.

Тема 16. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Роль, задачи, функции, классификация.

Тема 18. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Понятие. Степень изученности.

Тема 19. Роль физической культуры в профессиональной деятельности Бакалавра и специалиста. Функции, задачи.

Тема 20. Производственная физическая культура. Степень использования на предприятиях. Упражнения для физической культуры на производстве. Время проведения занятий.

Тема 21. Цель и задачи производственной физической культуры. Методические основы производственной физической культуры.

Тема 22. Производственная физическая культура в рабочее время. Степень использования на предприятиях. Упражнения для физической культуры на производстве. Время проведения занятий.

Тема 23. Физическая культура и спорт в свободное время. Игровые виды спорта. Циклические виды спорта. Степень изученности.

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины.**

Педагогические технологии, применяемые при обучении дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре: Прикладная физическая культура», направлены на оптимизацию образовательного процесса. При проведении групповых занятий применяются коллективные и смешанные технологии, для обучения студентов, имеющих индивидуальный план – индивидуальные технологии. В ходе лекционных занятий используются многообразные приемы активного обучения (при проведении лекционных занятий проводятся мини-дискуссии), в часы практических занятий приемы активного обучения чередуются с приемами интерактивного обучения.

Для активизации учебно-познавательной деятельности обучаемых на практических занятиях по «Элективные дисциплины по физической культуре: Прикладная физическая культура» используются следующие методы:

1. Творческие задания.
2. Работа в малых группах.
3. Обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры и образовательные игры).
4. Использование общественных ресурсов (рассказы студентов, занимающимися тренерской работой, а также студентов, участвующих в спортивных соревнованиях различного ранга, экскурсии в анатомический музей);



5. Изучение и закрепление нового материала (интерактивная лекция, работа с наглядными пособиями, на практических занятиях студент выступает в роли преподавателя, диспуты по теме занятия, использование в ходе занятия тестовых вопросов);

6. Обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем (обоснование собственных позиций, убеждение товарищей в необходимости изменить точку зрения на тот или иной вопрос, дискуссии в стиле телевизионного ток - шоу», дебаты);

7. Разрешение проблем выбор единственно правильного решения вопроса, проведение причинно-следственного анализа проблемы).

8. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов с помощью кейс-технологий. При объяснении нового материала и контроля понимания ранее изученного материала на лекциях и практических занятиях используются ситуации-проблемы, ситуации-оценки, ситуации-иллюстрации, что в целом способствует увеличению заинтересованности студентов. При формировании кейса широко используются художественно-публицистическая литература, статистические данные, научная литература, события из жизни, информация, размещенная в интернете.

**Образовательные педагогические технологии, применяемые при обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью,** должны учитывать особенности данной категории обучающихся и предполагают практическую направленность при широкой опоре на научно-методические материалы, а также сочетание аудиторных занятий в интегрированных группах и самостоятельной работы, индивидуальных и коллективных форм работы.

Обеспечение образовательного процесса для студентов с ограниченными возможностями здоровья и студентов-инвалидов осуществляется с использованием демонстрационного и раздаточного материала, позволяющего концентрировать внимание слушателей и обеспечивать необходимую наглядность, а также мультимедийных и других технических средств приема-передачи учебной информации на занятиях в доступных формах.

Подбор и разработка учебно-методических материалов для студентов предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и с учетом нозологий. Так, студенты с нарушениями слуха получают информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально. На каждом занятии студенты с ограниченными возможностями здоровья получают конспекты основных положений, содержащихся в лекциях.

#### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Важную роль при освоении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура» играет самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности; □  
овладению приёмами процесса познания; □ развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа студентов имеет основную цель – обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями основной

образовательной программы по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 Физическая культура

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту предусматривает повторение ранее изученного теоретического материала дисциплины «Физическая культура и спорт» и самостоятельное овладение студентами под руководством преподавателя научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

**Темы для изучения:**

Развитие ведущих для данной профессии физических способностей;

Формирование и совершенствование вспомогательно-прикладных двигательных навыков;

Повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;

Воспитание специфических для данной профессии волевых и других психических качеств;

Повышение функциональной устойчивости и приспособленности организма человека к неблагоприятному воздействию условий труда;

Содействие формированию физической культуры личности, укреплению ее психики.

Программой предусматриваются методико-практические занятия с целью самостоятельного освоения основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и легкой атлетики.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

**Перечень обязательных методико-практических занятий для самостоятельного освоения:**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
7. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
8. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
9. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
10. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
11. Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

В приложении 2 представлена дополнительная примерная тематика методикопрактических занятий для самостоятельного освоения.

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.

#### **Контрольный подраздел**

Контрольные занятия и зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных медицинских групп по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Студенты, выполнившие рабочую программу Элективных дисциплин по физической культуре сдают зачет в 2-6 семестре. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя результатов соответствующих тестов.

По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

### **Первый подраздел.**

Общая физическая и спортивно-техническая подготовка

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов. Примерные тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены в приложениях.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных в трех (на выбор) тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на один балл.

**Второй подраздел.** Жизненно необходимые умения и навыки. Профессиональноприкладная физическая подготовка

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом профиля бакалавров.

В каждом семестре студенты выполняют 2 - 3 теста по данному разделу подготовки.

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

### **Обязательная промежуточная аттестация**

Условием допуска является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение каждого семестра обучения не ниже чем на один балл.

Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы.

Студент, завершивший обучение по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту должен обладать знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни, иметь общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты тематических рефератов.

### **тестовые задания по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре: Прикладная физическая культура»**

1. В каких видах спорта ярко выражено целостно-акцентированное воздействие на развитие двигательных и тесно сопряженных с ними способностей, имеющих существенное значение для совершенствования в профессиональной деятельности?

- в профессионально-прикладных видах спорта

2. Для какого рода деятельности характерна малая мышечная нагрузка, работа в сидячем положении, реже  $\frac{3}{4}$  стоя, и большое нервно-мышечное напряжение?

- для профессий, связанных с умственным трудом

3. К какой группе профессий относятся рабочие конвейеров и автоматических линий?

- к профессиям, связанным с легкими однообразными движениями

4. К какой группе профессий относятся рабочие-станочники?

• к профессиям, связанным со всевозможными станками, механическими приспособлениями и инструментами

5. К какой группе профессий относятся следующие из них инженеры, врачи, техники, программисты, научные работники, операторы, преподаватели?

- к профессиям, связанным с умственным трудом

6. К какой группе профессий относятся следующие из них каменщик, грузчик, лесоруб, кузнец, формовщик?

• к профессиям, связанным с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами

7. Как называются упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности или в экстремальных условиях, вероятных в ней?

- общеприкладные упражнения

8. Какая задача профессионально-прикладной физической подготовки приобретает особое значение тогда, когда средовые условия профессиональной деятельности резко отличаются от комфортных (чреватые перегревом или переохлаждением тела, вибрационными или шумовыми перегрузками, недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе и т.д.)?

• повышение степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья

9. Какие виды спорта являются собственно-прикладными для военнослужащих и оперативных работников органов МВД?

- ряд прикладных спортивных многоборий и единоборств

10. Какие по форме упражнения используют в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для воспитания общей выносливости?

- аэробный бег и другие упражнения циклического характера

11. Какова цель профессионально-прикладной физической подготовки?

• достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности

12. Когда в нашей стране начала формироваться профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?

- в 30-е годы XX века

13. На сколько групп можно условно разделить профессии по видам труда?

- на 4 группы

14. На чем в основном базируется методика профессионально-прикладной физической подготовки?

• на последовательном воплощении общепедагогических принципов и основополагающих принципов методики физического воспитания

15. От чего существенно зависит результативность многих видов профессионального труда?

- от специальной физической подготовленности

16. С чем должна быть тесно связана профессионально-прикладная физическая подготовка?

- с общей физической подготовкой (ОФП)

17. Что из перечисленного не относится к основным физиологическим показателям, которые необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда? • температура тела

18. Что имеет важнейшее значение для рационального построения профессионально-прикладной физической подготовки?

- обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки

19. Что практикуют в качестве одной из эффективных форм организации и интенсификации занятий по профессионально-прикладной физической подготовке?

- соревнования в профессионально-прикладных упражнениях

20. Что из перечисленного относится к объективным данным самоконтроля?

- масса тела

21. Что является целью самоконтроля?

- самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта

22. Как называется разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным бегом (без пауз и остановок для объяснения упражнений)?

- ритмическая гимнастика

23. Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем? • аэробика

24. Как называется система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма?

- шейпинг

25. Как называется специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин?

- оздоровительно-реабилитационная физическая культура

26. Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно-трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью?

- производственная гимнастика

27. Какое направление оздоровительной физической культуры применяется для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм?

- спортивно-реабилитационная физическая культура

28. Что из перечисленного не относится к видам производственной физической культуры (ПФК) во внерабочее время?

- занятие массовым спортом

29. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?

- гипокинезия

30. Какие факторы, сопутствующие умственной деятельности студентов, снижают эффективность кровообращения в головном мозге, ухудшают его кровоснабжение?

- длительное пребывание в положении сидя за столом
- напряженная работа в условиях дефицита времени
- нервно-психическое напряжение
- отрицательные эмоции

31. Что не относится к важнейшим факторам обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов?

- духовно-нравственная деятельность студентов

32. Какой вид спорта может отрицательно повлиять на формирование осанки?

- езда на велосипеде

33. Какой формы самостоятельных занятий по физической культуре не существует?

- вечерней гигиенической гимнастики

34. Что включает в себя специальная физическая подготовка?

• воспитание физических качеств, обеспечивающее развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности

35. Что такое общая физическая подготовка?

• процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека

36. Что такое производственная гимнастика?

• физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний

37. Что такое физическая подготовка?

• направленный процесс развития физических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности

38. Какой спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни?

- массовый спорт

39. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?

• спорт, который предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях

40. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?

• физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено на физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие  $\frac{3}{4}$  в соответствии с закономерностями производства и направлено на предмет труда

41. Что отражает функциональная подготовленность?

- состояние тренированности органов, которые обеспечивают транспорт кислорода и кровообращение (т.е. легких, сердца, дыхательной и сердечно-сосудистой систем)

42. Что такое физическая культура?

- часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

43. Что такое физическое воспитание?

- педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности

в результате педагогических воздействий и самовоспитания

44. Что такое физическое развитие?

- закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания

45. Что такое физическое совершенство?

- процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития

индивидуальных физических способностей

46. Что является важнейшей специфической функцией физической культуры?

- создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности

47. Что является одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом?

- тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся

48. Что является основным показателем физического совершенства человека?

- здоровье

49. Что является целью физического воспитания в вузе?

- содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов

#### **перечень тем рефератов:**

1. Развитие ведущих для данной профессии физических способностей;
2. Формирование и совершенствование вспомогательно-прикладных двигательных навыков;
3. Повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
4. Воспитание специфических для данной профессии волевых и других психических качеств;
5. Повышение функциональной устойчивости и приспособленности организма человека к неблагоприятному воздействию условий труда;
6. Содействие формированию физической культуры личности, укреплению ее психики.



**Вопросы по дисциплине**  
**«Элективные дисциплины по физической культуре:**  
**Прикладная физическая культура»**

1. Предмет, задачи, структура прикладной физической культуры.
2. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
3. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
4. Методические основы производственной физической культуры.
5. Производственная физическая культура в рабочее время.
6. Физическая культура и спорт в свободное время.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
8. Производственная физическая культура, ее цель и задачи
9. Методические основы производственной физической культуры
10. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств

ПФК

11. Производственная физическая культура в рабочее время
12. Физическая культура и спорт в свободное время
13. Дополнительные средства повышения работоспособности
14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
15. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов
16. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

**7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС**

**Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции и	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
2	0	0	40	0	0	20	40	<b>100</b>
3	0	0	40	0	0	20	40	<b>100</b>
4	0	0	40	0	0	20	40	<b>100</b>
5	0	0	40	0	0	20	40	<b>100</b>
6	0	0	40	0	0	20	40	<b>100</b>

**Программа оценивания учебной деятельности студента**

**2,3,4,5,6 семестры**

**Лекции** Не предусмотрены.

**Лабораторные занятия** Не предусмотрены.

**Практические занятия** 40

Посещение занятий в течение семестра – от **0** до **40** баллов

Посещение всех практических занятий, пропуски по уважительной причине, активное участие на паре – 21-40 баллов

Пропуски без уважительной причины 0-20 баллов

**Самостоятельная работа** Не предусмотрены

**Автоматизированное тестирование** Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности** 20

Участие в межвузовских соревнованиях– от **0** до **5** баллов;

Помощь в организации соревнований – от **0** до **5** баллов;

Выступление с докладом (презентацией) на студенческой научно-практической конференции – от **0** до **5** баллов;

Проведение с группой комплекса УГГ, комплексов ОРУ, подвижных игр – от **0** до **5** баллов;

**Промежуточная аттестация** 40

Формой промежуточной аттестации дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре: Прикладная физическая культура» является сдача *зачета*.

Сдача зачета - от 0 до 40 баллов

31-40 баллов – студент владеет знаниями по всем разделам дисциплины, теоретическими, методико- практическими, правильно выполнил все контрольные нормативы.

21-30 баллов – студент знает все основные понятия, но не имеет представления о применении этих знания в методико–практических занятиях, выполнил 50 % контрольных нормативов.

0-20 баллов – студент имеет общие представления о корпоративном спорте, неудовлетворительный ответ, контрольные нормативы не выполнены.

0-20 баллов – «не зачтено»

21-30 баллов – «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине составляет **100** баллов.

**Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):**

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

**Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов с ограниченными возможностями, освобожденных от практических занятий.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
2	0	0	0	40	0	30	30	<b>100</b>
3	0	0	0	40	0	30	30	<b>100</b>
4	0	0	0	40	0	30	30	<b>100</b>

5	0	0	0	40	0	30	30	<b>100</b>
6	0	0	0	40	0	30	30	<b>100</b>

**Программа оценивания учебной деятельности студента, освобожденного от практических занятий по медицинским показаниям:**

**2,3,4,5,6 семестры**

**Лекции** Не предусмотрены.

**Лабораторные занятия** Не предусмотрены.

**Практические занятия** Не предусмотрены.

**Самостоятельная работа (от 0 до 40 баллов)**

Темы презентаций определяются преподавателем.

Подготовка реферата – от **0** до **5** баллов;

Подготовка и представление презентации – от **0** до **10** баллов;

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья – от **0** до **5** баллов;

Составление комплекса УГГ – от **0** до **5** баллов;

Ведение дневника самоконтроля – от **0** до **5** баллов;

Самостоятельные занятия системами физических упражнений коррекционно-оздоровительной направленности – от **0** до **10** баллов;

**Автоматизированное тестирование** Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности (от 0 до 30 баллов)**

Помощь в организации соревнований – от **0** до **5** баллов;

Выступление с докладом (презентацией) на студенческой научно-практической конференции – от **0** до **15** баллов; Презентация по теме реферата к устному зачету – от **0** до **10** баллов; **Промежуточная аттестация (от 0 до 30 баллов)**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, является «устный зачет».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам.

Защита реферата – от **0** до **30** баллов.

**21-30** баллов – студент владеет знаниями по всем разделам дисциплины, теоретическими, методико-практическими.

**11-20** баллов – студент знает все основные понятия, но не имеет представления о методах физической культуры, не может применить эти знания в методико – практических занятиях.

**0–10** баллов – студент имеет общие представления о некоторых методах физической культуры, неудовлетворительный ответ.

**0 -10** баллов – «не зачтено»

**11-30– «зачтено» Требования к написанию и защите реферата:**

Обозначение проблемы, обоснование её актуальности; краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему; раскрытие темы; формулирование выводов; выдержан объём; соблюдение требований к внешнему оформлению; в полном объёме

представление списка использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура» составляет **100** баллов.

**Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по элективной дисциплине физической культуры в оценку (зачет):**

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре:  
Прикладная физическая культура»**

**а) литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2010
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 441 с. – ISBN 978-5-238-01157-8;Б.ц. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика [Текст]: учебное пособие для вузов /И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общей ред. Н.Н.Маликова. – М.: Изд.Центр «Академия», 2009. – 525с. (В НБ СГУ – 30 экз.)
4. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Электронный ресурс]: Учебное пособие / С.А. Фирсин. - Саратов: Изд-во ООО «ПринтЭкспресс», 2011. – 76 с. – Библиогр.: с. 69 (15 назв.). – Б. ц.
5. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура 6 учебник/ Э.Н. Вайнер. – 2-е изд. – М.:ФЛИНТА: Наука, 2011. – 424 с. : ил. (В НБ СГУ – 55 экз.)
6. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб.для студентов учреждений высш. Проф. Образования / В. С. Кузнецов. – Москва: Изд. центр “Академия”, 2012.
7. Физическая культура [Текст]: учеб.пособие / под общ. Ред. Е. В. Конеевой. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
8. Колосова, Е. В. Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. В. Колосова; Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. проф. образова-ния "Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского". - Саратов: ИЦ "Наука", 2013. – 182 с., [1] с.: ил., табл. - Библиогр: с. 179-180 (24 назв.). – Б ц.

**б) лицензионное программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

пособие Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>

Информационные справочные и поисковые системы: -[www.informika.ru](http://www.informika.ru). - [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru). -[www.wikipedia.ru](http://www.wikipedia.ru) и др.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**  
**«Элективные дисциплины по физической культуре:**  
**Прикладная физическая культура»**

Для практических занятий кафедра спортивных дисциплин использует следующую материально-техническую базу:

1. Учебная литература.
2. Учебная аудитория
3. Стационарное мультимедийное оборудование
4. Спортивный зал

Спортивные залы оборудованы гимнастическими стенками, перекладинами для подтягивания, гимнастическими скамьями, волейбольной сеткой и баскетбольными кольцами.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 Физическая культура и профилю подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Автор:

Старший преподаватель

М.Ю. Рагулина

Программа одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин от 15 ноября 2021 года, протокол № 4.