

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"**

Кафедра физической культуры и спорта

- : **Чедова Татьяна Ивановна**
Гавронина Галина Аркадьевна

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

93344

«23» 5
2021 .

, 2021

1. Наименование дисциплины

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

« .1 »

(
: **41.03.04**)

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Прикладная физическая культура

:

41.03.04 (:)
УК.10

Индикаторы
УК.10.1

УК.10.2
УК.7

Индикаторы
УК.7.1

УК.7.2

4. Объем и содержание дисциплины

Направления подготовки	41.03.04 () :
форма обучения	()
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	1,2,3,4,5,6,7,8
Объем дисциплины (з.е.)	9.1
Объем дисциплины (ак.час.)	328
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	
Самостоятельная работа (ак.час.)	328
Формы текущего контроля	(5)
Формы промежуточной аттестации	(2) (4) (5) (7) (8)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Прикладная физическая культура. Первый триместр

-
-
-
-
-

Легкоатлетическая подготовка

Легкоатлетическая подготовка направлена на развитие выносливости, силы, скорости и координации движений. Включает в себя беговые упражнения, прыжки, метания и упражнения с гимнастическими снарядами. Проводится в форме индивидуальных занятий и групповых тренировок.

Кроссовая подготовка

Кроссовая подготовка направлена на развитие выносливости и силы. Включает в себя беговые упражнения на местности, кроссы, лыжные гонки и упражнения с гимнастическими снарядами. Проводится в форме индивидуальных занятий и групповых тренировок.

Спортивные игры

Спортивные игры направлены на развитие координации движений, скорости, силы и выносливости. Включает в себя футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис и упражнения с гимнастическими снарядами. Проводится в форме индивидуальных занятий и групповых тренировок.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие выносливости, силы, скорости и координации движений. Включает в себя беговые упражнения, прыжки, метания и упражнения с гимнастическими снарядами. Проводится в форме индивидуальных занятий и групповых тренировок.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка направлена на развитие выносливости, силы, скорости и координации движений. Включает в себя беговые упражнения, прыжки, метания и упражнения с гимнастическими снарядами. Проводится в форме индивидуальных занятий и групповых тренировок.

Итоговая аттестация

Прикладная физическая культура. Второй триместр

-
-
-
-

Общая физическая подготовка

Лыжная подготовка

Легкоатлетическая подготовка

500 – 1000 .

(60 – 100).

).

40 – 60 .

!», « !».

« !».

100 – 150 .

(

« !», « !»

Спортивные игры

Итоговая аттестация

Прикладная физическая культура. Третий триместр

-
-
-
-

Легкоатлетическая подготовка

Кроссовая подготовка

Общая физическая подготовка

Спортивные игры

I

Итоговая аттестация

Прикладная физическая культура. Четвертый триместр

-
-
-
-
-

Кроссовая подготовка

Лыжная подготовка

Легкоатлетическая подготовка

Спортивные игры

Итоговая аттестация

Прикладная физическая культура. Пятый триместр

-
-
-
-

Легкоатлетическая подготовка

Кроссовая подготовка

Лыжная подготовка

— 4 – 8 ()

Общая физическая подготовка

-
-
- « »
-

(

Итоговая аттестация

" "

Прикладная физическая культура. Шестой триместр

- ,
- ;
-

Кроссовая подготовка

Легкоатлетическая подготовка

Спортивные игры

Общая физическая подготовка

Итоговая аттестация

Прикладная физическая культура. Седьмой триместр

- ,
- ;
- ;
- ;
-

Легкоатлетическая подготовка

Кроссовая подготовка

Общая физическая подготовка

- ;
- ;
- « » . . - ;
- (— 30 .

Лыжная подготовка

:
.
,
,

Спортивные игры

: , , .

Итоговая аттестация

" " ,
,
" "

Прикладная физическая культура. Восьмой триместр

:
- ,
- ,
- ,
-

Лыжная подготовка

:
-
,
, « » , « » , « » .

Легкоатлетическая подготовка

Спортивные игры

Общая физическая подготовка

Итоговая аттестация

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. [1] : / . — : , 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — : // IPR BOOKS : []. <http://www.iprbookshop.ru/8625>
2. [2] : / . . — : , 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — : // IPR BOOKS : []. <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

Дополнительная:

1. [3] : - . . . , 2016, ISBN 978-5-7944-2877-3.-1.- : . 161-163 <https://elis.psu.ru/node/398914>
2. [4] : / . . . , . . . , . . . , 2020, ISBN 978-5-7944-3481-1.-128. <https://elis.psu.ru/node/623166>
3. [5] : / . . . , — 2- . — : , 2019. — 160 . — (). — ISBN 978-5-534-10524-7. — : // []. <https://www.urait.ru/bcode/430716>

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

<https://www.minsport.gov.ru/documents/> ()

<http://government.ru/docs/> ()

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Прикладная физическая культура

:

()

, (student.psu.ru).

:

BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>),

Indigo (<https://indigotech.ru/>).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

- :

- , ;
- , , - ;
- ;
- , , ;
- ;
- 95 ,
- , ;
- .

:

1. - , .1, .142. 3
2. , .2, .418. 7
3. , .6, .107 . 5
4. , .2 .207. 1
5. , .9, .4. 11

6.

, .8, .419.

6

,
:
ALT Linux;
Libreoffice.

- « »

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Прикладная физическая культура**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.
Индикаторы и критерии их оценивания**

УК.7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
УК.7.1		Неудовлетворител Удовлетворительн Хорошо Отлично
УК.7.2		Неудовлетворител Удовлетворительн Хорошо

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		Отлично

УК.10

Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
УК.10.2		<p>Неудовлетворител</p> <p>Удовлетворительн</p> <p>Хорошо</p> <p>Отлично</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
УК.10.1		<p data-bbox="1073 254 1349 285">Неудовлетворител</p> <p data-bbox="1073 590 1349 621">Удовлетворительн</p> <p data-bbox="1149 926 1273 957">Хорошо</p> <p data-bbox="1149 1262 1273 1293">Отлично</p>

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

С :

Вид мероприятия промежуточной аттестации :

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - 81 100

«хорошо» - 61 80

«удовлетворительно» - 50 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» 50

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
УК.7.2	Итоговое контрольное мероприятие	.
УК.7.1		.
УК.10.2		.
УК.10.1		.

Спецификация мероприятий текущего контроля

Итоговая аттестация

: .5 часа

: в часы самостоятельной работы

: 100

: 50

Показатели оценивания	Баллы
56	100
56,	

Вид мероприятия промежуточной аттестации :

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - 81 100

«хорошо» - 61 80

«удовлетворительно» - 50 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» 50

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
----------------------------	----------------------------------	---

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
УК.7.2	Итоговое контрольное мероприятие	.
УК.7.1		.
УК.10.2		.
УК.10.1		.

Спецификация мероприятий текущего контроля

Итоговая аттестация

: .5 часа

: в часы самостоятельной работы

: 100

: 50

Показатели оценивания	Баллы
28	100
28,	

Вид мероприятия промежуточной аттестации :

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - 81 100

«хорошо» - 61 80

«удовлетворительно» - 50 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» 50

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
УК.7.2 УК.7.1 УК.10.2 УК.10.1	Итоговое контрольное мероприятие	

Спецификация мероприятий текущего контроля

Итоговая аттестация

: .5 часа

: в часы самостоятельной работы

: 100

: 50

Показатели оценивания	Баллы
28	100
28,	

Вид мероприятия промежуточной аттестации :

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - 81 100

«хорошо» - 61 80

«удовлетворительно» - 50 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» 50

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
----------------------------	----------------------------------	---

Показатели оценивания	Баллы
56 56,	100