

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

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

**Кафедра физической культуры и спорта**

**Авторы-составители: Гавронина Галина Аркадьевна  
Коломейцева Елена Борисовна  
Чедов Константин Васильевич  
Нургалиева Елена Владимировна  
Чедова Татьяна Ивановна**

Рабочая программа дисциплины  
**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
Код УМК 81429

Утверждено  
Протокол №4  
от «19» июня 2020 г.

Пермь, 2020

## **1. Наименование дисциплины**

Прикладная физическая культура

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина входит в базовую часть Блока « С.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Специальность: **10.05.01** Компьютерная безопасность  
специализация Разработка защищенного программного обеспечения

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины **Прикладная физическая культура** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

**10.05.01** Компьютерная безопасность (специализация : Разработка защищенного программного обеспечения)

**ОК.12** понимать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья

#### 4. Объем и содержание дисциплины

<b>Направления подготовки</b>	10.05.01 Компьютерная безопасность (направленность: Разработка защищенного программного обеспечения)
<b>форма обучения</b>	очная
<b>№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины</b>	1,2,3,4,5,6,7,8
<b>Объем дисциплины (з.е.)</b>	9.1
<b>Объем дисциплины (ак.час.)</b>	328
<b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>	
<b>Самостоятельная работа (ак.час.)</b>	328
<b>Формы текущего контроля</b>	Итоговое контрольное мероприятие (6)
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачет (1 триместр) Зачет (2 триместр) Зачет (4 триместр) Зачет (5 триместр) Зачет (7 триместр) Зачет (8 триместр)

## **5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины**

### **Прикладная физическая культура. Первый триместр**

В первом триместре студенты самостоятельно изучают такие разделы дисциплины как:

- легкоатлетическая подготовка,
- стретчинг,
- кроссовая подготовка,
- спортивные игры,
- лыжная подготовка,
- общая физическая подготовка.

По окончании триместра студенты получают зачет.

#### **Легкоатлетическая подготовка**

Легкоатлетическая подготовка включает в себя:

Обучение занимающихся технике оздоровительной ходьбы и бега. Изучение основ техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);

Изучение основных приёмов бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);

Изучение техники прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление). Обучение основным исходным положениям. ОРУ в кругу.

#### **Стретчинг**

Стретчинг включает в себя:

Изучение различных основных исходных положений, построений в колонну, шеренгу, круг. Изучение перестроений в колонну по 3-4 человека поворотом в движении, «уступами», из одной шеренги в две.

Изучение упражнений с гимнастической скамейкой из различных положений: сидя поперек скамейки, вдоль скамейки, стоя попеременно правым и левым боком к скамейке; изучение упражнений с предметами по одному и в парах. Изучение упражнений на расслабление, дыхательные упражнения.

Изучение общеразвивающих упражнений в кругу, в разомкнутом строю, в движении, с предметами, поворотами на месте. Изучение комплексных упражнений, предназначенных для развития эластичности и гибкости мышц и суставов.

#### **Кроссовая подготовка**

Кроссовая подготовка включает в себя:

Изучение основных приёмов бега на средние, длинные, сверхдлинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);

Изучение основных приемов бега по пересеченной местности (высокий старт, тактика ведения бега, финиширование).

#### **Спортивные игры**

Спортивные игры включают в себя:

Изучение истории возникновения спортивных игр. Изучение коллективных и индивидуальных действий в игровых видах спорта. Изучение правил различных спортивных игр: футбол, баскетбол, регби.

Изучение тактических приемов ведения игры. Изучение техники ведения игры.

#### **Лыжная подготовка**

Лыжная подготовка включает в себя:

Обучение техническому обслуживанию лыжного инвентаря. Изучение видов лыжного спорта. Изучение строевых приемов с лыжами в руках и на лыжах. Изучение способов переноски лыж. Изучение передвижений на лыжах: ступающий шаг, скользящий шаг, попеременные и одновременные хода.

Изучение поворотов на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, прыжком, махом, повороты в движении и переступанием. Изучение способов торможения: упором, плугом. Обучение технике лыжных ходов. Обучение технике классического хода. Обучение технике торможения. Обучение технике поворотов на месте. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике одновременных ходов.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка включает в себя изучение упражнений, направленных на развитие двигательных умений и навыков, развитие физических качеств. К общей физической подготовке относятся такие упражнения как:

- поднимание согнутых коленей в висе на шведской стенке;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой;
- «группировка» из и.п. – лежа на полу руки вверх;
- упражнение упор присев (расстояние от линии выпрыгивания до основания ладоней — 30 см. прыжком упор лежа).

### **Итоговая аттестация**

Студент в течение триместра должен посещать занятия по выбранному виду спортивной специализации или общефизической подготовки. Часы набранные студентом за триместр заносятся преподавателем в специально разработанную книжку "Прикладная физическая культура". В случае, если количество часов набранных студентом за триместр меньше, чем определено программой, то студент не получает зачет. Для студентов с ОВЗ в качестве альтернативы занятиям с повышенной двигательной активностью предусмотрены занятия в спортивной секции "Шахматы".

### **Прикладная физическая культура. Второй триместр**

Во втором триместре студенты самостоятельно изучают такие разделы дисциплины как:

- легкоатлетическая подготовка,
- стретчинг,
- спортивные игры,
- лыжная подготовка,
- общая физическая подготовка.

По окончании триместра студенты получают зачет.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка включает в себя:

Изучение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. Изучению комплексов физических упражнений, способствующих общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Изучение упражнений, направленных на воспитание выносливости студентов. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости. Изучение различных упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.

### **Стретчинг**

Стретчинг включает в себя:

Обучение различным основным исходным положениям, построениям в колонну, шеренгу, круг. Изучение комплексных упражнений, предназначенных для развития эластичности и гибкости мышц и суставов. Изучение основных подводящих упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах.

### **Лыжная подготовка**

Лыжная подготовка включает в себя:

Обучение способам преодоления неровностей на дистанции. Обучение равномерному передвижению по дистанции. Обучение технике попеременного четырехшажного хода. Обучение технике поворотов на месте. Закрепление технических элементов при передвижении попеременным двухшажным ходом и попеременным четырехшажным ходом. Обучение технике одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода со слабой и средней интенсивностью. Обучение технике лыжных ходов при передвижении по учебно-тренировочной лыжне с различной интенсивностью. Обучение технике спусков в высокой, средней и низкой стойке. Обучение технике подъемов ступающим, скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Обучение способам перехода с хода на ход. Обучение технике торможений палками: упором, плугом, боковым соскальзыванием, падением. Обучение технике поворотов в движении переступанием, упором, плугом.

### **Легкоатлетическая подготовка**

Легкоатлетическая подготовка включает в себя:

Изучение специальных беговых упражнений. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. Семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Отталкивания вверх. Скачки. Изучение бега на средние дистанции. Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на отрезках 500 – 1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение «переключениями» на дистанции 100 – 150 м. Изучение бега на короткие дистанции. Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60 – 100 м). Бег с ускорением 40 – 60 м. Имитация движения руками на месте (как во время бега). Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Начало бега по сигналу, подаваемому через разные промежутки времени после команды «Внимание!». Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» и выбегание с низкого старта самостоятельно и по команде. Наклон туловища вперед отведением рук назад в ходьбе, при медленном и быстром беге. Финиширование на максимальной скорости.

### **Спортивные игры**

Спортивные игры включают в себя:

Обучению коллективным и индивидуальным действиям в игровых видах спорта. Обучение тактическим приемам ведения игры. Обучение технике ведения игры.

### **Итоговая аттестация**

Студент в течение триместра должен посещать занятия по выбранному виду спортивной специализации или общефизической подготовки. Часы набранные студентом за триместр заносятся преподавателем в специально разработанную книжку "Прикладная физическая культура". В случае, если количество часов набранных студентом за триместр меньше, чем определено программой, то студент не получает зачет. Для студентов с ОВЗ в качестве альтернативы занятиям с повышенной двигательной активностью предусмотрены занятия в спортивной секции "Шахматы".

### **Прикладная физическая культура. Третий триместр**

В третьем триместре студенты самостоятельно изучают такие разделы дисциплины как:

- легкоатлетическая подготовка,
- стретчинг,
- спортивные игры,

- кроссовая подготовка,
- общая физическая подготовка.

### **Легкоатлетическая подготовка**

Легкоатлетическая подготовка включает в себя:

Обучение основам техники бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта. Обучение стартовому разгону. Обучение бегу по дистанции. Обучение финишированию на максимальной скорости. Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение технике старта и стартового разгона в беге на средние дистанции Развитие общей и специальной выносливости.

### **Кроссовая подготовка**

Кроссовая подготовка включает в себя:

Обучение основным приемам бега на средние, длинные, сверхдлинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);

Обучение основным приемам бега по пересеченной местности (высокий старт, тактика ведения бега, финиширование).

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка включает в себя:

Изучение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. Изучению комплексов физических упражнений, способствующих общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Изучение упражнений, направленных на воспитание выносливости студентов. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости. Изучение различных упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса. Выполнение упражнений с большой амплитудой.

### **Стретчинг**

Стретчинг включает в себя:

Обучение различным основным исходным положениям, построениям в колонну, шеренгу, круг.

Изучение комплексных упражнений, предназначенных для развития эластичности и гибкости мышц и суставов. Изучение основных подводящих упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах.

### **Спортивные игры**

Спортивные игры включают в себя:

Обучению коллективным и индивидуальным действиям в игровых видах спорта. Обучение тактическим приемам ведения игры. Обучение технике ведения игры.

### **Итоговая аттестация**

#### **Прикладная физическая культура. Четвертый триместр**

В четвертом триместре студенты самостоятельно изучают такие разделы дисциплины как:

- легкоатлетическая подготовка,
- лыжная подготовка,
- спортивные игры,
- кроссовая подготовка,



- общая физическая подготовка.

По окончании триместра студенты получают зачет.

### **Кроссовая подготовка**

Кроссовая подготовка включает в себя:

Обучение основным техническим приемам ведения бега на средние, длинные, сверхдлинные дистанции.

Обучение технике высокого старта. Обучение технике финиширования на максимальной скорости.

Обучение основным приемам бега по пересеченной местности. Обучение технике высокого старта.

Обучение тактике ведения бега по дистанции. Обучение технике финиширования на максимальной скорости.

### **Лыжная подготовка**

Лыжная подготовка включает в себя:

Обучение правилам хранения лыжного инвентаря и правильного ухода за ним. Обучение имитационным упражнениям при обучении лыжным ходам. Обучение технике попеременного и одновременного хода.

Обучение технике перехода с одного хода на другой. Обучение технике спуска в различных стойках.

Обучение технике подъема ступающим, скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой». Обучение технике торможения боковым соскальзыванием. Обучение поворотам на месте, в движении. Изучение правил соревнований по лыжным видам спорта.

### **Легкоатлетическая подготовка**

Легкоатлетическая подготовка включает в себя:

Обучение технике бега на короткие дистанции: бег из различных исходных положений: из положения лежа, сидя, упор присев, спиной и т.д. Обучение технике бега с низкого старта и промежуточного старта, челночному бегу, эстафетному бегу. Обучение технике кроссового бега, бега по пересеченной местности. Обучение технике прыжка в длину с места, многоскокам, прыжкам в длину с разбега, тройному прыжку. Изучение правил соревнований по легкой атлетике.

### **Спортивные игры**

Спортивные игры включают в себя:

Повторение технических приемов в спортивных играх, изученных на I курсе. Индивидуальные, групповые, командные действия игроков в защите, нападении. Подвижные игры и эстафеты, учебные игры с использованием тактики защиты и нападения.

### **Итоговая аттестация**

Студент в течение триместра должен посещать занятия по выбранному виду спортивной специализации или общефизической подготовки. Часы набранные студентом за триместр заносятся преподавателем в специально разработанную книжку "Прикладная физическая культура". В случае, если количество часов набранных студентом за триместр меньше, чем определено программой, то студент не получает зачет.

Для студентов с ОВЗ в качестве альтернативы занятиям с повышенной двигательной активностью предусмотрены занятия в спортивной секции "Шахматы".

### **Прикладная физическая культура. Пятый триместр**

В пятом триместре студенты самостоятельно изучают такие разделы дисциплины как:

- легкоатлетическая подготовка,
- лыжная подготовка,
- спортивные игры,
- кроссовая подготовка,
- общая физическая подготовка.

По окончании триместра студенты получают зачет.

### **Легкоатлетическая подготовка**

Легкоатлетическая подготовка включает в себя:

Совершенствование техники спортивного бега. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. Развитие общей выносливости.

Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники старта и стартового разгона в беге на средние дистанции. Совершенствование техники бега по дистанции.

Совершенствование техники финиширования.

### **Кроссовая подготовка**

Кроссовая подготовка включает в себя:

Совершенствование техники кроссового бега. Развитие общей выносливости. Обучение тактическим приемам ведения бега.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка включает в себя тесты, направленные на общее развитие физических качеств. К общей физической подготовке относятся:

- поднимание коленей в висе на шведской стенке;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой;
- «группировка» из и.п. – лежа на полу руки вверх;
- упражнение упор присев (расстояние от линии выпрыгивания до основания ладоней — 30 см. прыжком упор лежа).

### **Лыжная подготовка**

Лыжная подготовка включает в себя:

Совершенствование общей и специальной физической подготовки лыжника. Совершенствование техники лыжных ходов.

Тренировка – прохождение дистанции 4 – 8 км. классическим или свободным (коньковым) ходами с использованием равномерного и переменного методов.

### **Спортивные игры**

Спортивные игры включают в себя:

Совершенствование технических и тактических приёмов. Проведение игр внутри группы.

Совершенствование техники спортивных игр. Закрепление правил спортивных игр.

### **Итоговая аттестация**

Студент в течение триместра должен посещать занятия по выбранному виду спортивной специализации или общефизической подготовки. Часы набранные студентом за триместр заносятся преподавателем в специально разработанную книжку "Прикладная физическая культура". В случае, если количество часов набранных студентом за триместр меньше, чем определено программой, то студент не получает зачет.

Для студентов с ОВЗ в качестве альтернативы занятиям с повышенной двигательной активностью предусмотрены занятия в спортивной секции "Шахматы".

### **Прикладная физическая культура. Шестой триместр**

В шестом триместре студенты самостоятельно изучают такие разделы дисциплины как:

- легкоатлетическая подготовка,
- стретчинг,

- спортивные игры,
- кроссовая подготовка.

### **Кроссовая подготовка**

Кроссовая подготовка включает в себя:

Совершенствование техники кроссового бега. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной выносливости.

### **Стретчинг**

Стретчинг включает в себя:

Обучение выполнению команд «шире шаг», «короче шаг», «чаще шаг». Обучение поворотам в движении, фигурной маршировке, противоходам «змейке». Обучение упражнениям с разноименными движениями рук и ног. Обучение упражнениям для формирования правильной осанки. Обучение упражнениям в равновесии. Обучение комплексам упражнений с отягощениями, упражнениям в положении сидя, лёжа, в упорах. Обучение технике выполнения силовых упражнений. Обучение упражнениям с длинновращающейся скакалкой, упражнениям со скакалкой в парах. Обучение комплексным упражнениям, предназначенных для развития эластичности мышц и суставов.

### **Легкоатлетическая подготовка**

Легкоатлетическая подготовка включает в себя:

Совершенствование техники спортивного бега. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники старта и стартового разгона в беге на средние дистанции. Совершенствование техники бега по дистанции. Совершенствование техники финиширования.

### **Спортивные игры**

Спортивные игры включают в себя следующее: футбол, гандбол, регби.

### **Итоговая аттестация**

#### **Прикладная физическая культура. Седьмой триместр**

В седьмом триместре студенты самостоятельно изучают такие разделы дисциплины как:

- легкоатлетическая подготовка,
- лыжная подготовка,
- спортивные игры,
- кроссовая подготовка,
- стретчинг,
- общая физическая подготовка.

По окончании триместра студенты получают зачет.

### **Легкоатлетическая подготовка**

Легкоатлетическая подготовка включает в себя:

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта. Совершенствование техники старта и стартового разгона. Совершенствование техники бега по дистанции. Совершенствование техники финиширования. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для развития силы и прыгучести. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.

### **Стретчинг**

Стретчинг включает в себя:

Совершенствование техники выполнения строевых упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами: упражнений с мячом, гимнастическими палками, обручем, скакалкой. Комплексы упражнений с отягощениями. Обучение комплексным упражнениям, предназначенных для развития эластичности мышц и суставов.

### **Кроссовая подготовка**

Кроссовая подготовка включает в себя:

Совершенствование основных технических приёмов ведения бега на средние, длинные, сверхдлинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники финиширования на максимальной скорости. Совершенствование основных технических приемов бега по пересеченной местности. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование знаний тактики ведения бега по дистанции. Совершенствование техники финиширования на максимальной скорости.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка включает в себя тесты, направленные на общее развитие физических качеств. К общей физической подготовке относятся:

- поднимание коленей в висе на шведской стенке;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой;
- «группировка» из и.п. – лежа на полу руки вверх;
- упражнение упор присев (расстояние от линии выпрыгивания до основания ладоней — 30 см. прыжком упор лежа).

### **Лыжная подготовка**

Лыжная подготовка включает в себя:

Совершенствование способов преодоления неровностей на дистанции. Совершенствование техники равномерного передвижения по дистанции. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование технических элементов при передвижении попеременным двухшажным ходом и попеременным четырехшажным ходом. Совершенствование техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода со слабой и средней интенсивностью. Ознакомление с психологической методикой подготовки лыжников.

### **Спортивные игры**

Спортивные игры включают в себя:

Совершенствование техники коллективных и индивидуальных действий в игровых видах спорта.

### **Итоговая аттестация**

Студент в течение триместра должен посещать занятия по выбранному виду спортивной специализации или общефизической подготовки. Часы набранные студентом за триместр заносятся преподавателем в специально разработанную книжку "Прикладная физическая культура". В случае, если количество часов набранных студентом за триместр меньше, чем определено программой, то студент не получает зачет. Для студентов с ОВЗ в качестве альтернативы занятиям с повышенной двигательной активностью предусмотрены занятия в спортивной секции "Шахматы".

### **Прикладная физическая культура. Восьмой триместр**

В восьмом триместре студенты самостоятельно изучают такие разделы дисциплины как:

- легкоатлетическая подготовка,
- лыжная подготовка,
- спортивные игры,
- стретчинг.

По окончании триместра студенты получают зачет.

### **Стретчинг**

Стретчинг включает в себя:

Совершенствование техники выполнения строевых упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами: упражнений с мячом, гимнастическими палками, обручем, скакалкой. Комплексы упражнений с отягощениями. Обучение комплексным упражнениям, предназначенных для развития эластичности мышц и суставов.

### **Лыжная подготовка**

Лыжная подготовка включает в себя:

Совершенствование техники лыжных ходов при передвижении по учебно-тренировочной лыжне с различной интенсивностью. Обучение тактической подготовке лыжников. Совершенствование техники спусков в высокой, средней и низкой стойке. Совершенствование техники подъемов ступающим, скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Совершенствование техники перехода с хода на ход. Совершенствование техники торможения палками: упором, плугом, боковым соскальзыванием, падением. Совершенствование техники поворотов в движении переступанием, упором, плугом.

### **Легкоатлетическая подготовка**

Легкоатлетическая подготовка включает в себя:

Совершенствование техники отталкивания в прыжках с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники старта в эстафетном беге. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники финиширования.

### **Спортивные игры**

Спортивные игры включают в себя:

Совершенствование техники коллективных и индивидуальных действий в игровых видах спорта.

### **Итоговая аттестация**

Студент в течение триместра должен посещать занятия по выбранному виду спортивной специализации или общефизической подготовки. Часы набранные студентом за триместр заносятся преподавателем в специально разработанную книжку "Прикладная физическая культура". В случае, если количество часов набранных студентом за триместр меньше, чем определено программой, то студент не получает зачет. Для студентов с ОВЗ в качестве альтернативы занятиям с повышенной двигательной активностью предусмотрены занятия в спортивной секции "Шахматы".

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

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

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

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### Основная:

1. Лысова, И. А. Физическая культура : учебное пособие / И. А. Лысова. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/8625>
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

### Дополнительная:

1. Физическая культура : учебное пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов [и др.] ; под редакцией Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. — Минск : Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — ISBN 978-985-06-2431-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/35564>
2. Гаврони́на Г. А., Чедова Т. И., Коломейцева Е. Б. Прикладная физическая культура студентов: учебно-методическое пособие для студентов всех направлений подготовки и специальностей / Г. А. Гаврони́на, Т. И. Чедова, Е. Б. Коломейцева. -Пермь:ПГНИУ, 2016, ISBN 978-5-7944-2877-3.-1.-Библиогр.: с. 161-163 <https://elis.psu.ru/node/398914>

## **9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

<http://government.ru/docs/> Министерство образования и науки РФ (документы)

<https://www.minsport.gov.ru/documents/> Министерство спорта РФ (документы)

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

Образовательный процесс по дисциплине **Прикладная физическая культура** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем: При реализации дисциплины не предусматривается использование лицензионного(или в свободном доступе) программного обеспечения.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ ([student.psu.ru](http://student.psu.ru)).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

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

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

Оснащенность материально-технической базы следующая:

- игровой зал площадью с помещением для хранения инвентаря оборудован щитами с баскетбольными кольцами, волейбольные стойками и сеткой, сеткой для игры в большой теннис;
- зал аэробики с комнатой для переодевания снабжен гимнастический станкам, музыкальной аппаратурой, гантелями, утяжелителями, гимнастическими ковриками, фитболами, степ-платформами;
- зал тяжелой атлетики оборудован тренажерами и инвентарем для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц;
- в зале борьбы самбо находятся два борцовских ковра, шведские стенки, тренажеры для выполнения силовых упражнений;
- легкоатлетический манеж включает в себя беговые дорожки по 95 метров с резиновым покрытием, шведские стенки с переносными перекладинами, гимнастические скамейки;
- аудитория для проведения занятий по шахматам оснащена демонстрационной доской и комплектами шахмат.

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютера с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.



6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

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

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

<b>Компетенция</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания результатов обучения</b>
<p><b>ОК.12</b> понимать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья</p>	<p>Знать основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>Студент не имеет представление об общей и специальной физической подготовке, их особенностях и различиях. Не знает методические принципы физического воспитания, этапы обучения движениям; физические качества, средства и методы их воспитания. Не умеет применять средства и методы физического воспитания для развития основных физических качеств, учитывая индивидуальные особенности. Не умеет проводить функциональные пробы и правильно оценивать их результаты.</p> <p align="center"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>Студент имеет представление об общей и специальной физической подготовке, их особенностях и различиях. Не знает методические принципы физического воспитания, этапы обучения движениям; знает физические качества, средства и методы их воспитания. Путается в средствах и методах физического воспитания. Умеет проводить функциональные пробы и правильно оценивать их результаты.</p> <p align="center"><b>Хорошо</b></p> <p>Студент имеет представление об общей и специальной физической подготовке, их особенностях и различиях. Знает методические принципы физического воспитания, этапы обучения движениям; физические качества, средства и методы их воспитания. Умеет применять средства и методы физического воспитания для развития основных физических качеств, учитывая индивидуальные особенности. Умеет проводить функциональные пробы, но не правильно оценивает их результаты.</p>

<b>Компетенция</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания результатов обучения</b>
		<p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>Студент имеет представление об общей и специальной физической подготовке, их особенностях и различиях. Знает методические принципы физического воспитания, этапы обучения движениям; физические качества, средства и методы их воспитания. Умеет применять средства и методы физического воспитания для развития основных физических качеств, учитывая индивидуальные особенности. Умеет проводить функциональные пробы и правильно оценивать их результаты.</p>

## Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : СУОС 2015 (7,8)

**Вид мероприятия промежуточной аттестации :** Зачет

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

**Максимальное количество баллов :** 100

### Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 50 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 50 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>ОК.12</b> понимать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Итоговая аттестация <b>Итоговое контрольное мероприятие</b>	Студент знает основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

### Спецификация мероприятий текущего контроля

#### Итоговая аттестация

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы самостоятельной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **100**

Проходной балл: **50**

Показатели оценивания	Баллы
Студент в течение триместра обязан посещать занятия по выбранному виду спортивной специализации или общефизической подготовки. За триместр студенту необходимо набрать 56 академических часов. Учет академических часов по дисциплине ведется с	100

помощью специально разработанной книжки по прикладной физической культуре. В случае, если количество часов меньше 56, то студент не получает зачет.	
---	--

**Вид мероприятия промежуточной аттестации :** Зачет

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

**Максимальное количество баллов :** 100

### Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 50 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 50 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>ОК.12</b> понимать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Итоговая аттестация <b>Итоговое контрольное мероприятие</b>	Студент знает основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

### Спецификация мероприятий текущего контроля

#### Итоговая аттестация

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы самостоятельной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **100**

Проходной балл: **50**

Показатели оценивания	Баллы
Студент в течение триместра обязан посещать занятия по выбранному виду спортивной специализации или общефизической подготовки. За триместр студенту необходимо	100

набрать 56 академических часов. Учет академических часов по дисциплине ведется с помощью специально разработанной книжки по прикладной физической культуре. В случае, если количество часов меньше 56, то студент не получает зачет.	
--	--

**Вид мероприятия промежуточной аттестации :** Зачет

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

**Максимальное количество баллов :** 100

### Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 50 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 50 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>ОК.12</b> понимать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Итоговая аттестация <b>Итоговое контрольное мероприятие</b>	Студент знает основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

### Спецификация мероприятий текущего контроля

#### Итоговая аттестация

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы самостоятельной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **100**

Проходной балл: **50**

Показатели оценивания	Баллы
Студент в течение триместра обязан посещать занятия по выбранному виду спортивной	100

специализации или общефизической подготовки. За триместр студенту необходимо набрать 56 академических часов. Учет академических часов по дисциплине ведется с помощью специально разработанной книжки по прикладной физической культуре. В случае, если количество часов меньше 56, то студент не получает зачет.	
---	--

**Вид мероприятия промежуточной аттестации :** Зачет

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

**Максимальное количество баллов :** 100

### Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 50 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 50 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>ОК.12</b> понимать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Итоговая аттестация <b>Итоговое контрольное мероприятие</b>	Студент знает основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

### Спецификация мероприятий текущего контроля

#### Итоговая аттестация

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы самостоятельной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **100**

Проходной балл: **50**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
------------------------------	--------------

Студент в течение триместра обязан посещать занятия по выбранному виду спортивной специализации или общефизической подготовки. За триместр студенту необходимо набрать 56 академических часов. Учет академических часов по дисциплине ведется с помощью специально разработанной книжки по прикладной физической культуре. В случае, если количество часов меньше 56, то студент не получает зачет.	100
---	-----

**Вид мероприятия промежуточной аттестации :** Зачет

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

**Максимальное количество баллов :** 100

### Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 50 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 50 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>ОК.12</b> понимать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Итоговая аттестация <b>Итоговое контрольное мероприятие</b>	Студент знает основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

### Спецификация мероприятий текущего контроля

#### Итоговая аттестация

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы самостоятельной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **100**

Проходной балл: **50**



Показатели оценивания	Баллы
Студент в течение триместра обязан посещать занятия по выбранному виду спортивной специализации или общефизической подготовки. За триместр студенту необходимо набрать 28 академических часов. Учет академических часов по дисциплине ведется с помощью специально разработанной книжки по прикладной физической культуре. В случае, если количество часов меньше 28, то студент не получает зачет.	100

**Вид мероприятия промежуточной аттестации :** Зачет

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

**Максимальное количество баллов :** 100

### Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 50 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 50 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>ОК.12</b> понимать и стремиться соблюдать нормы здорового образа жизни, владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Итоговая аттестация <b>Итоговое контрольное мероприятие</b>	Студент знает основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

### Спецификация мероприятий текущего контроля

#### Итоговая аттестация

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы самостоятельной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **100**

Проходной балл: **50**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Студент в течение триместра обязан посещать занятия по выбранному виду спортивной специализации или общефизической подготовки. За триместр студенту необходимо набрать 28 академических часов. Учет академических часов по дисциплине ведется с помощью специально разработанной книжки по прикладной физической культуре. В случае, если количество часов меньше 28, то студент не получает зачет.	100