

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального  
государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень высшего образования  
Направление подготовки  
Профиль  
Формы обучения

Бакалавриат  
44.03.01 Педагогическое образование  
«Сценические искусства»  
Очная, заочная

Нижний Тагил  
2017

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2017. – 9 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов подготовки бакалавров по направлению 44.03.01 Педагогическое образование.

**Авторы:**

М.В. Созинов, старший кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры  
А.В. Неймышев, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Рецензент: кандидат биологических наук,  
доцент кафедры безопасности  
жизнедеятельности и физической культуры

Е.Г. Мишина

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «23» июня 2017 г., протокол № 10.

Заведующая кафедрой

Л.Ю. Ерохина

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «30» июня 2017 г., протокол № 8.

Председатель методической комиссии ФСБЖ

Л.А. Сорокина

Декан ФСБЖ

В.А. Федюнин

Зав. отделом АВТ и МТО научной библиотеки

О. В. Левинских

© Нижнетагильский государственный  
социально-педагогический институт (филиал)  
ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет», 2017.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4

4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2.Содержание и тематическое планирование дисциплины.....	6
4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины.....	6
5. Образовательные технологии.....	11
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	11
7. Материально-техническое обеспечение.....	13
8. Текущий контроль качества освоения дисциплины.....	13
9. Промежуточная аттестация.....	14

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель изучения** дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- рассмотреть научные основы физической культуры и здорового образа жизни;
- способствовать формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- обучить студентов практическим умениям и навыкам, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- способствовать повышению двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создать основы творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения последующих жизненных и профессиональных целей.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» входит в вариативную часть блока Б.1. В.ДВ (Дисциплины по выбору) образовательной программы подготовки бакалавра по всем направлениям, относящимся к укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 44.00.00 Образование и педагогические науки. Дисциплина реализуется кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

«Прикладная физическая культура» рассматривается не только как учебная дисциплина, ограниченная в ее изучении определенными рамками времени, а как важнейший компонент целостного развития личности, как основа общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Физическая культура как дисциплина связана с другими гуманитарными науками историей, анатомией, физиологией.

Дисциплина реализуется кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

## **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина направлена на формирование и развитие ключевой общекультурной компетенции: способность использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения содержания дисциплины студент должен **знать**:

31. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
32. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

33. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. В результате освоения содержания дисциплины студент должен **уметь**:

У1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.

У2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

У3. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

У4. Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

У5. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

У6. Использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.

У7. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации (для юношей);

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

В результате освоения содержания дисциплины студент должен **владеть**:

В1. Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, которые не переводятся в зачетные единицы. Распределение часов по видам работ представлено в таблице.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения	
	Очная	Заочная
	1-6 семестры	6 семестр
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>328</b>	<b>328</b>
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>328</b>	<b>6</b>
Практические занятия	328	6
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	Не предусмотрена	318
Зачет	2,4,6 семестры*	6 семестр

\* Зачёты проводятся на последнем практическом занятии семестра по результатам текущей успеваемости.

##### 4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

###### Тематический план дисциплины для очной формы обучения

Практический раздел (тема)	Количество часов		
	1 курс	2 курс	3 курс

1. Спортивные игры	32	42	Методико-практические занятия
2. Легкая атлетика	10	22	
3. Лыжная подготовка	10	20	
4. Гимнастика	48	24	
5. Туризм	8*	-	
<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>112</b>
<b>Итого:</b>		<b>328</b>	

8\*- Участие в туристическом походе

#### Тематический план дисциплины для заочной формы обучения

Практический раздел (тема)	Количество часов (практические занятия)
	3 курс
1. Спортивные игры	2
2. Легкая атлетика	2
3. Гимнастика	2
<b>Всего:</b>	<b>6</b>
<b>Итого:</b>	<b>6</b>

#### 4.3. Содержание занятий на 1 и 2 курсах

##### 1. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол, настольный теннис).

На 1-2 курсах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещения, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и т.д.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. С учетом того, что студенты первого курса владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий на 1-2 курсах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий используются индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации занятий чаще применяется метод круговой тренировки, используются упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

На 1-2 курсах увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать, тогда, когда студенты хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае студент может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Основная направленность занятий	Формируемые умения и навыки	Часы	
		1 курс	2 курс
<b>Баскетбол (Гандбол)</b>			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов,	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2	2

стоек			
Совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	2	4
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	4
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника	2	2
Совершенствование техники защитных действий, перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Действия против игрока без мяча и с мячом (выпрыгивание, выбивание, перехват, накрывание); комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	2
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	-	4
<b>Всего:</b>		<b>10</b>	<b>18</b>
<b><i>Волейбол</i></b>			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2	2
Совершенствование техники приёма и передачи мяча	Варианты техники приёма и передачи мяча	2	2
Совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча	2	2
Совершенствование техники нападения и защиты	Варианты нападающего удара; варианты блокирования нападающих ударов, страховка	2	2
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	2
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам	2	4
<b>Всего:</b>		<b>12</b>	<b>14</b>
<b><i>Настольный теннис</i></b>			
Изучение и совершенствование техники стоек и перемещений	Комбинации из элементов техники стоек и перемещений	2	4
Изучение и совершенствование техники ударов и подач	Варианты техники ударов и подач	4	2
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные тактические действия игры	4	4
<b>Всего:</b>		<b>10</b>	<b>10</b>

## ***2. Легкая атлетика***

На 1-2 курсах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Занятия на 1-2 курсах в значительной мере приобретают черты тренировки.

Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега. Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На занятиях по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

Основная направленность занятий	Формируемые умения и навыки	Часы	
		1 курс	2 курс
<b>Легкая атлетика</b>			
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег	2	4
Совершенствование техники длительного бега, выносливости	Бег в равномерном и переменном темпе	2	4
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки, специальные беговые упражнения, метания, круговая тренировка	2	4
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	2	6
Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бег с преодолением препятствий и на местности	2	4
<b>Всего</b>		<b>10</b>	<b>22</b>

### 3. Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в школе. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом функциональных возможностей организма студентов. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, заполняются малоинтенсивными упражнениями с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого используются спуски с гор, отработка элементов техники лыжных ходов в медленном темпе. Особое внимание обращается на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд/мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от занятия к занятию. Преподаватель должен указать студентам на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить студентов равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Основная направленность занятий	Формируемые умения и навыки	Часы	
		1 курс	2 курс
<b>Лыжная подготовка</b>			
Освоение и совершенствование техники лыжных ходов	Попеременные ходы. Одновременные ходы. Преодоление подъёмов и препятствий, спуски	8	8

Совершенствование тактики в лыжных гонках. Развитие выносливости	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Распределение сил, обгон, финиширование.	10	12
Всего:		<b>18</b>	<b>20</b>

#### 4. Гимнастика

На 1-2 курсах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений, элементов акробатики, общеразвивающих и строевых упражнений. На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом и гимнастической палкой. Вместе с тем в программный материал студентов 1-го курса включены для освоения новые гимнастические упражнения.

Во время занятий преподаватель должен обращать внимание студентов на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств, формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Основная направленность занятий	Формируемые умения и навыки	Часы	
		1 курс	2 курс
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
Совершенствование строевых упражнений	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	10	4
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координации, гибкости	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища, на месте и в движении.	14	6
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координации, гибкости	Комбинации упражнений с обручами, мячами, палками, скакалками, фитболами. Работа на тренажерах.	12	8
Совершенствование гимнастических элементов	Стойка на лопатках, переворот боком, стойка на руках (с опорой о стену и без опоры), стойка на голове, «мостик» и др.	12	6
Всего:		<b>48</b>	<b>24</b>

#### 5. Туризм

Туризм включен в содержание программы как исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха студентов. В туристическом походе студенты закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Особые условия туристической деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, смелости, стойкости и мужества.

Основная направленность занятий	Формируемые умения и навыки	Часы	
		1 курс	
Подготовка к туристическому походу	Определение цели и задачи похода. Подготовка личного и общего	2	-



	снаряжения. Правила безопасности в походе		
Проведение туристического похода	Правильный выбор режима движения. Рациональное распределение своих сил. Овладение способами передвижения по различной местности и приёмами преодоления препятствий.	6	-
<b>Всего:</b>		<b>8</b>	<b>-</b>

### **Содержание занятий на 3 курсе**

Методико-практические занятия направлены на овладение методами и способами физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

В качестве форм методико-практических занятий могут использоваться ролевые, имитационные, психологические игры, проблемные ситуации, в процессе которых выявляется степень готовности будущего учителя к практическому овладению определённой методикой.

Профессиональной подготовке студентов способствует и максимальная педагогизация методико-практических занятий, выражающаяся в выполнении студентами определённых педагогических функций, которые моделируют физкультурно-спортивную деятельность классных руководителей, воспитателей групп продлённого дня.

При проведении методико-практических занятий используется определенная последовательность учебного взаимодействия преподавателя и студентов:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание на разработку определенной темы, рекомендует необходимую литературу и дает 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.

### **Организация занятий прикладной физической культурой для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

Для студентов, имеющих ОВЗ, занятия прикладной физической культурой организуются в специальных медицинских группах (СМГ).

Практический учебный материал для СМГ имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты СМГ (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Студенты СМГ, занимающиеся по дисциплине «Прикладная физическая культура», в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, с учётом отклонений в состоянии здоровья.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура» построен в форме практических (тренировочных) занятий, в ходе которых формируются основные умения и навыки по разделам дисциплины.

Для поддержания интереса студентов к занятиям физической культурой проводятся ознакомительные беседы, применяются игры и соревнования.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### **Основная:**

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
2. Гимнастика / Под редакцией М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2006. – 356 с.
3. Калюжнова И.А. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика: домашний справочник/ И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. - 253 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физич. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 3-е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 520 с.
6. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие/под общ. Ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М.: Советский спорт, 2014
7. Холодов Ж.К., В.С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – 5-е издание, стереот. - М. : Издательский центр «Академия», 2007. -480 с.

### **Дополнительная:**

- 1.Бушина Л.А. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Учебные материалы кафедры. Нижний Тагил 2005
- 2.Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента //Среднее профессиональное образование, 1995, №№ 4,5,6; 1996, №№ 1,2,3
3. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие/ Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. – М.: Советский спорт, 1996.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов вузов. – М.: ВЛАДОС, 1998.
5. Жолдак В. И. Доротаев Н. В. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие. Малаховка: МоГИФК, 1997.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. - М: Советский спорт, 1998
8. Печёнкин С.А. Обучение способам передвижения на лыжах. Практическое пособие. Учебные материалы кафедры. Нижний Тагил, 1998.
- 9.Ульянов В.И. Методические основы профессиональной направленности физического воспитания будущих учителей: Учебное пособие. – Пятигорск, 1996.
10. Ульянов В.И. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Часть 1. – Пятигорск, 1997.

### **Периодическая литература**

1. Теория и практика физической культуры.
2. Адаптивная физическая культура.
3. Физическая культура в школе.
4. Физкультура и спорт. (ФИС)

### **Информационные и сетевые ресурсы**

- 1.Физическая культура (учебный видеофильм) СПб, 2001 (СД).
- 2.Физическая культура в школе (учебный видеофильм), М., ИД «Равновесие», 2000 (СД).

3. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://zdd.1september.ru/>

4. Газета «Спорт в школе» [Электронный ресурс] – Режим доступа

5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

#### **Рекомендуемые словари и энциклопедии**

Энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия. Компакт – диск (2шт.), серия «Современная мульти-медиа энциклопедия», 2010.

### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия по дисциплине проводятся в спортивных залах, оборудованных в соответствии с установленными требованиями:

– большой спортивный зал (баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи);

– малый спортивный зал: гимна. скамейки, скакалки, перекладина, коврики, брусья, перекладина, маты, бревно, шведские стенки, гимнастические мостики, конь, канат, гимна. палки, музыкальное сопровождение;

– лыжная база (лыжи, ботинки, лыжный инвентарь);

– зал настольного тенниса (столы для настольного тенниса, сетки, ракетки, теннисные мячи, гимна. скамейки);

– открытая баскетбольная спортплощадка: баскетбольные щиты.

### **8. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Текущий контроль проводится путем анализа и оценки результатов выполнения заданий на практических занятиях.

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

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Прикладная физическая культура», в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (табл. 1).

Таблица 1

#### **Обязательные тесты определения физической подготовленности**

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Прыжок в длину с места (см)	205	180	170	160	150	270	250	230	210	190

2.Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, закреплены, руки в «замок» за головой (кол-во раз за 1 мин.)	60	50	40	30	20					
3.Подтягивание на перекладине (кол.раз)										
вес до 85кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м(мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	150	140	130	120	110	120	110	100	90	80
Броски и ловля теннис.мяча в цель одной рукой (кол-во раз за 1 мин.)	26	24	22	20	18	30	28	26	24	22
Наклон на гимнаст.скамейке (см)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год. Тесты могут видоизменяться и дополняться

Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

## 9. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ СТУДЕНТОВ

Студенты, успешно освоившие учебный материал дисциплины во 2-ом, 4-ом и 6-ом семестрах получают соответствующую запись в зачетной книжке студента («зачтено»).

Условием допуска к зачёту является регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и выполнения тематических рефератов.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

### *Требования к содержанию реферата*

**ВВЕДЕНИЕ.** В этом разделе дается актуальность проблемы, ставится цель и задачи, которые следует решить в ходе написания работы, а также раскрывается ее структура.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ.** Как правило, основная часть работы состоит нескольких параграфов, содержание которых определяется задачами, поставленными во введении.

Содержание реферата следует раскрывать на основе прочитанной литературы (монографий, статей, учебной литературы).

Содержание параграфов должно соответствовать теме реферата, ее цели и задачам.

Каждый параграф должен иметь название.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** В этом разделе делаются основные выводы по работе. Эти выводы должны быть сопряжены с целью и задачами, поставленными во введении.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.** Должен содержать не менее 5 источников, расположенных в алфавитном порядке по фамилии автора или по названию работы.

Все указанные в списке источники должны упоминаться в тексте реферата.

#### ***Основные требования к оформлению реферата***

Реферат выполняется на листах формата А4 и должен содержать следующие основные элементы:

- титульный лист;
- оглавление;
- основная часть, которая подразделяется на параграфы;
- заключение;
- список литературы.

Размеры полей: левое – 30 мм, верхнее – 15 мм, правое – 10 мм, нижнее – 20 мм.

Объем реферата должен быть не менее 10 страниц, включая титульный лист, оглавление и список литературы. Междустрочный интервал – 1, шрифт – 12, гарнитура TimesNewRoman, нумерация страниц – сверху справа. Титульный лист не нумеруется. Каждая новая часть работы начинается с нового листа.

#### **Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

**1 семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**2 семестр.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**3 семестр.** Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**4 семестр.** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

**5, 6 семестры.** Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.