

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:

ФИО: Игнатенко Виталий Иванович

Должность: Проректор по образовательной деятельности и методологии образования

Дата подписания: 19.04.2023 08:38:28

Уникальный программный ключ:

a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

«Заочный государственный университет им. Н.М. Федоровского»

(ЗГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по ОД

\_\_\_\_\_ Игнатенко В.И.

## Прикладная физическая культура

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание**

Учебный план 06.05.2022. бак.-заочн.15.03.02\_MM-2020.plx

Направления подготовки 15.03.02 "Технологические машины и оборудование"

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 24

самостоятельная работа 304

Виды контроля на курсах:

зачеты 1, 2

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4	8	8
Практические	8	8	8	8	16	16
Итого ауд.	12	12	12	12	24	24
Контактная работа	12	12	12	12	24	24
Сам. работа	152	152	152	152	304	304
Итого	164	164	164	164	328	328

Программу составил(и):

*Кандидат философских наук Доцент Бацунов С.Н.* \_\_\_\_\_

Согласовано:

*Кандидат педагогических наук, доцент И.о. заведующего кафедрой Дубровин В.А.*

Рабочая программа дисциплины

**Прикладная физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 15.03.02 ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ МАШИНЫ И ОБОРУДОВАНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 20.10.2015 г. № 1170)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физвоспитание**

Протокол от г. №

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

к.п.н., доцент В.А.Дубровин      \_\_ \_\_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

к.п.н., доцент В.А.Дубровин      \_\_ \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

к.п.н., доцент В.А.Дубровин      \_\_ \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

к.п.н., доцент В.А.Дубровин      \_\_ \_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения, и укрепления здоровья, способности к самосовершенствованию и подготовки к профессиональной деятельности.
1.2	Задачи дисциплины «Элективный модуль по физической культуре и спорту»: Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно целостного отношения к физической культуре, основам здорового образа жизни и самовоспитания потребности к регулярным занятиям физкультурой и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического равновесия, саморазвития личности; приобретение личного опыта повышение функциональных возможностей организма, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях успешного достижения жизненных и профессиональных целей по совершенствованию и подготовки к профессиональной деятельности.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:		Б1.Б.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Физическая культура и спорт	
2.2.2	Физическая культура и спорт	

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию****Знать:**

Уровень 1	роль физической культуры в развитии человека; теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни; технику физических упражнений и ее характеристики; физиологические факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здоровья; гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 2	научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры; физиологические факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здорового образа жизни; гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 3	конкретные технологии в практике личной работы при занятиях спортом.

**Уметь:**

Уровень 1	использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической и спортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 2	использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической и спортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 3	разработать отдельные мероприятия по совершенствованию и коррекции своего физического состояния. Занимается каким-либо видом спорта регулярно.

**Владеть:**

Уровень 1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 2	системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 3	имеет спортивный разряд.

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности****Знать:**

Уровень 1	роль физической культуры в развитии человека; теоретико-методические основы физической культуры и
-----------	---

	здорового образа жизни; технику физических упражнений и ее характеристики; физиологические факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здоровья; гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 2	научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры; физиологические факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здорового образа жизни; гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 3	конкретные технологии в практике личной работы при занятиях спортом.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической и спортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 2	использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической и спортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 3	разработать отдельные мероприятия по совершенствованию и коррекции своего физического состояния. Занимается каким-либо видом спорта регулярно.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 2	системой практических умений и навыков для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 3	имеет спортивный разряд.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Использовать средства и методы физической культуры для физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Средствами и методами укрепления здоровья для успешной социально и профессиональной деятельности.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
<b>Раздел 1. 1 семестр</b>							
1.1	Цели, задачи, основные понятия ППФК /Пр/	1	4	ОК-8 ОК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.2	Цели, задачи, основные понятия ППФК /Лек/	1	2	ОК-8 ОК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7	0	
1.3	Самостоятельное изучение материала /Ср/	1	76	ОК-8 ОК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
<b>Раздел 2. 2 семестр</b>							

2.1	Место ППФ подготовки в системе физического воспитания студентов /Пр/	1	4	ОК-8 ОК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
2.2	Место ППФ подготовки в системе физического воспитания студентов /Лек/	1	2	ОК-8 ОК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7	0	
2.3	Самостоятельное изучение материала /Ср/	1	76	ОК-8 ОК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
<b>Раздел 3. 3 семестр</b>							
3.1	Средства ППФК, основы методики и формы занятий /Пр/	2	4	ОК-8 ОК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
3.2	Самостоятельное изучение материала /Ср/	2	76	ОК-8 ОК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
3.3	Место ППФ подготовки в системе физического воспитания студентов /Лек/	2	2	ОК-8 ОК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7	0	
<b>Раздел 4. 4 семестр</b>							
4.1	Место ППФ подготовки в системе физического воспитания студентов /Лек/	2	2	ОК-8 ОК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7	0	
4.2	Место ППФ подготовки в системе физического воспитания студентов /Пр/	2	4	ОК-8 ОК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7	0	
4.3	Самостоятельное изучение материала /Ср/	2	76	ОК-8 ОК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### 5.2. Темы письменных работ

- 1.Формирование здорового стиля жизни у школьников в процессе физиче-ского воспитания (на примере различных возрастных групп, классов).
- 2.Использование практических методов обучения на уроках физической культуры (на примере различных возрастных групп, классов).
- 3.Теоретико-практические аспекты обучения двигательным действиям и раз-вития физических способностей школьников (на примере различ-ных возрастных групп, классов).
- 4.Использование технических средств на различных этапах обучения двига-тельному действию (на примере различных возрастных групп, классов).
- 5.Дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения двигатель-ным действиям и развития физических способностей (на примере различ-ных возрастных групп, классов).
- 6.Взаимосвязь развития физических способностей и формирования двига-тельных навыков в процессе физического воспитания (на примере различ-ных возрастных групп, классов).
- 7.Интегральный подход в методике совершенствования двигательных навы-ков и развития физических способностей (на

- примере различных возраст-ных групп, классов).
8. Особенности построения уроков физической культуры с различной пре-имущественной направленностью учебного материала (на примере различ-ных возрастных групп, классов).
  9. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.
  10. Домашнее задание по физической культуре для школьников (1-4, 5-9, 10-11 классы).
  11. Самоконтроль учащихся общеобразовательной школы при занятиях физическими упражнениями.
  12. Формирование у школьников интереса к различным видам физкуль-турно-спортивных занятий.
  13. Организация и проведение спортивных праздников в школе.
  14. Организация и проведение спортивных соревнований в школе.
  15. Сравнительный анализ программ по физической культуре.
  16. Формирование профессионализма педагога по физической культуре и спорту.
  17. Профессиональная физическая подготовка в обеспечении должного уровня готовности выпускника факультета физической культуры.
  18. Профессиональное физкультурное образование в педагогических ВУ-Зах на современном этапе.
  19. Профессиональное физкультурное образование на довузовском этапе подготовки учителя физической культуры (профильные классы, лицей).
  20. Особенности профессиональной подготовки специалистов по физиче-ской культуре на различных этапах непрерывного физкультурного образо-вания.
  21. Подготовка педагога по физической культуре в педагогическом ком-плексе «колледж-университет».
  22. Формирование профессионально-значимых умений у студентов фа-культета физической культуры в ходе прохождения педагогической прак-тики.
  23. Построение тренировки в годичном цикле (на примере вида спорта).
  24. Многолетний характер подготовки спортсменов (на примере вида спорта).
  25. Методика спортивной ориентации в различных видах спорта.
  26. Соотношение средств и методов спортивной тренировки в годичном цикле (на примере вида спорта).
  27. Тренировочные нагрузки в занятиях с юными спортсменами.
  28. Спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный спорт).
  29. Модельные характеристики спортсменов различных возрастных групп (на примере вида спорта).
  30. Создание в России научной системы физкультурного образования (на материале системы физического образования П. Ф. Лесгафта).
  31. Анализ нормативных основ отечественного физического воспитания.
  32. Анализ участия спортсменов России и СССР в летних олимпийских играх.
  33. Анализ участия спортсменов России и СССР в зимних олимпийских играх.
  34. Анализ участия отечественных спортсменов в Универсиаде.
  35. Профилактика травматизма на уроках физической культуры в раз-личных возрастных группах.

### 5.3. Фонд оценочных средств

ФОС (фонд оценочных средств) [Приложение 1]

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, размещение	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	под ред. В.И. Ильинича	Физическая культура студента: учебник для вузов	М.: Гардарики, 2007	11
Л1.2	Андриевский А.А.	Физическая культура: курс лекций	Норильск: НИИ, 2008	52

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, размещение	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Грекул Б. И.	Бодибилдинг: создай свое тело: учеб. пособие	Норильск: НИИ, 2008	48
Л2.2	Грекул Б. И.	Баскетбол. Основы обучения: учебно-метод. пособие	Норильск: НИИ, 2008	33
Л2.3	Бишаева А. А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: рекомендовано УМО по образованию в качестве учеб. пособия для студентов вузов	М.: Кнорус, 2013	1
Л2.4	Бацунов С.Н.	Физическое воспитание: атлетическая гимнастика: учебно-метод. пособие	Норильск: НГИИ, 2016	48

	Авторы, составители	Заглавие, размещение	Издательство, год	Колич-во
Л2.5	Дубровин В.А.	Фитбол-гимнастика как инновационный вид в оздоровительной физической культуре: учебно-метод. пособие	Норильск: НГИИ, 2017	48
Л2.6	Дубровин В.А.	Ритмопластическая-гимнастика в учебно-воспитательном процессе как современная форма адаптации детей к экстремальным условиям Крайнего Севера: учебно-метод. пособие	Норильск: Изд-во КГОУ ДПО "Норильский ин-т повышения квалификации", 2008	1
Л2.7	Дубровин В.А.	Стретчинг-гимнастика как разновидность фитнес-технологий оздоровительной и адаптивно-развивающей направленности: учебно-метод. пособие	Красноярск, 2013	1
Л2.8	Дубровин В.А.	Адаптационно-оздоровительная направленность средств и методов физического воспитания школьников Заполярья: научно-метод. пособие	Норильск-Тула, 2005	1

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭБ «НГИИ» <a href="http://biblio.norvuz.ru/marcweb/">http://biblio.norvuz.ru/marcweb/</a>
----	---

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Windows 7 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)
6.3.1.2	MS Office Standard 2013 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)
6.3.1.3	MathCAD 15 (Заказ №2564794 от 25.02.2010)
6.3.1.4	Компас-3D v12 (Номер лицензионного соглашения Кк-10-01126)
6.3.1.5	ABBYY Lingvo 12 (Код позиции №AL14-1S1P05-102 от 14.12.2009)
6.3.1.6	ABBYY FineReader 10 (Номер лицензии 94965 от 25.08.2010)
6.3.1.7	MS Access 2010 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	1. Электронно-библиотечная система IPR BOOK (цифровой образовательный ресурс IPR SMART)
6.3.2.2	<a href="https://www.iprbookshop.ru">https://www.iprbookshop.ru</a>
6.3.2.3	2. Электронно-библиотечная система Лань
6.3.2.4	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
6.3.2.5	3. Сетевая электронная библиотека на платформе ЭБС Лань
6.3.2.6	<a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
6.3.2.7	4. Электронный каталог ЗГУ
6.3.2.8	<a href="http://biblio.norvuz.ru/MarcWeb2/Default.asp">http://biblio.norvuz.ru/MarcWeb2/Default.asp</a>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	1 компьютер (Intel Pentium CPU G850 2.90 GHz, 2 ГБ ОЗУ, HDD 250ГБ)
-----	--

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<p><b>ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ</b></p> <p>Студенты заочного отделения выполняют реферативные работы по «Физической культуре» в 1 и 3 семестрах. По «Прикладной физической культуре» во 2, 4, 5, 6 семестрах. Номер темы реферативной работы выбирается следующим образом: сумма двух последних цифр шифра студента (номер зачетной книжки), плюс номер реферативной работы (текущий семестр) (пример: шифр №11411, 2 семестр, получаем 1+1+2=4 – номер реферативной работы из перечня тем). Работы сдаются на кафедру физического воспитания (ауд. 519).</p> <p>Требования по написанию реферативной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Титульный лист (наименование организации, тема, ФИО, группа, преподаватель, шифр)</li> <li>2. Оглавление, содержание (перечень глав, разделов)</li> <li>3. Форма написания реферата (слева 3 см, сверху 2 см, снизу 2 см, справа 1,5)</li> <li>4. Междустрочный интервал - 1,5</li> <li>5. Шрифт – Times New Roman</li> <li>6. Размер шрифта - 14</li> <li>7. Отступ - 1,5</li> <li>8. Определение абзацев</li> <li>9. Нумерация страниц правый нижний угол</li> <li>10. Реферат 15-20 страниц</li> <li>11. Заключение</li> <li>12. Библиографический список (список использованной литературы строго в алфавитном порядке)</li> <li>13. Приложение</li> </ol>
--