

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Заочный государственный университет им. Н.М. Федоровского»
 (ЗГУ)
 Документ подписан проставив печать и дату подписания
 Информация о владельце:
 ФИО: Игнатенко Виталий Иванович
 Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике
 Дата подписания: 25.04.2023 05:32:59
 Уникальный программный ключ:
 a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78

УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по ОД
 _____ Игнатенко В.И.

Прикладная физическая культура

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание**
 Учебный план бак.-очн. 08.03.01.plx
 08.03.01 Строительство
 Профиль подготовки "Промышленное и гражданское строительство"
 Квалификация **бакалавр**
 Форма обучения **очная**
 Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
 в том числе:
 аудиторные занятия 260
 самостоятельная работа 68

Виды контроля в семестрах:
 зачеты 3, 4, 5, 6, 1, 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | 6 (3.2) | | Итого | |
|---|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | | |
| Неделя | 18 | | 16 | | 18 | | 16 1/6 | | 12 | | 18 1/6 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Лекции | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 | 12 |
| Практические | 34 | 34 | 30 | 30 | 70 | 70 | 62 | 62 | 22 | 22 | 30 | 30 | 248 | 248 |
| Итого ауд. | 36 | 36 | 32 | 32 | 72 | 72 | 64 | 64 | 24 | 24 | 32 | 32 | 260 | 260 |
| Контактная работа | 36 | 36 | 32 | 32 | 72 | 72 | 64 | 64 | 24 | 24 | 32 | 32 | 260 | 260 |
| Сам. работа | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 68 | 68 |
| Итого | 46 | 46 | 44 | 44 | 82 | 82 | 76 | 76 | 36 | 36 | 44 | 44 | 328 | 328 |

Программу составил(и):

Кандидат философских наук Доцент Бацунов С.Н. _____

Рабочая программа дисциплины

Прикладная физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 481)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физвоспитание

Протокол от г. №

Срок действия программы:

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 «Прикладная физическая культура»: 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 повышения 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.О.ДВ.01 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

Уметь:

Владеть:

УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Знать:

Уметь:

Владеть:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|------------|---|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | Использовать средства и методы физической культуры для физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни. |
| 3.3 | Владеть: |
| 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 пакт. | Примечание |
|-------------|--|----------------|-------|-------------|---|------------|------------|
| | Раздел 1. 1 курс | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Пр/ | 1 | 34 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 | 0 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|----|--|--|---|--|
| 1.2 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/ | 1 | 2 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 | 0 | |
| 1.3 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Ср/ | 1 | 10 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Э1 Э2 Э3 | 0 | |
| 1.4 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, особенности климатогеографических условий среды обитания. /Пр/ | 2 | 30 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 | 0 | |
| 1.5 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, особенности климатогеографических условий среды обитания. /Лек/ | 2 | 2 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 | 0 | |
| 1.6 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, особенности климатогеографических условий среды обитания. /Ср/ | 2 | 12 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Э1 Э2 Э3 | 0 | |
| Раздел 2. 2 курс | | | | | | | |
| 2.1 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Пр/ | 3 | 70 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 | 0 | |
| 2.2 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/ | 3 | 2 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 | 0 | |
| 2.3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Ср/ | 3 | 10 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Э1 Э2 Э3 | 0 | |
| 2.4 | Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Пр/ | 4 | 62 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 | 0 | |
| 2.5 | Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Лек/ | 4 | 2 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 | 0 | |
| 2.6 | Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Ср/ | 4 | 12 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Э1 Э2 Э3 | 0 | |
| Раздел 3. 3 курс | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|----|--|---|---|--|
| 3.1 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. /Пр/ | 5 | 22 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 | 0 | |
| 3.2 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. /Лек/ | 5 | 2 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 | 0 | |
| 3.3 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. /Ср/ | 5 | 12 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Э1 Э2 Э3 | 0 | |
| 3.4 | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих выпускников (ППФП). Основы здорового образа жизни будущих выпускников. /Пр/ | 6 | 30 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 | 0 | |
| 3.5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих выпускников (ППФП). Основы здорового образа жизни будущих выпускников. /Лек/ | 6 | 2 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 | 0 | |
| 3.6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих выпускников (ППФП). Основы здорового образа жизни будущих выпускников. /Ср/ | 6 | 12 | | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Э1 Э2 Э3 | 0 | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

1. Концепция здорового образа жизни. Современные представления о здоровье человека.
2. Экологические аспекты здоровья человека. Особенности проживания на Крайнем Севере.
3. Двигательная активность и здоровье на Крайнем Севере.
4. Питание и здоровье.
5. Вредные привычки и влияние их на здоровье.
6. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
8. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
9. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
10. Возрастные особенности физического воспитания. Связь физической активности и долголетия.
11. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
12. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
13. Физическая культура в режиме трудового дня.
14. Старение и задачи направленного физического воспитания в процессе трудовой деятельности.
15. Назначение и задачи профессионально - прикладной физической подготовки.
16. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
17. Краткая история возникновения и развития лечебной физкультуры.
18. Общие основы лечебной физической культуры.
19. Биоритмы и их значение в условиях проживания в Заполярье.
20. Валеология – мифы и реальность.
21. Индивидуальные программы оздоровления с использованием средств физической культуры традиционных и экзотических методик.
22. Роль физической культуры в подготовке студента к профессиональной деятельности. Формирование необходимых профессиональных качеств.
23. Методологические основы индивидуального здоровья.

| |
|---|
| 24.Геронтология – современные представления и подходы к продлению жизни человека. |
| 25.Использование средств физической культуры для повышения работоспособности в процессе трудовой деятельности. |
| 26.Организация самостоятельных занятий в условиях проживания на Крайнем Севере. |
| 27.Производственная гимнастика. Принципы организации. Методики укрепления зрения на Крайнем Севере. |
| 28.Гиподинамия, гипокинезия. Основные понятия и определения. Способы компенсации на Крайнем Севере. |
| 29.Семья и здоровый образ жизни. |
| 30.Основные принципы закаливания. Современные подходы и популярные методики. |
| 31.Основные технологии, используемые в спорте и физкультуре. |
| 32.Вредные привычки. Стиль жизни. |
| 33.История физической культуры и спорта. |
| 34.Общие основы лечебной физической культуры. |
| 35.Оздоровление продуктами питания и природными веществами. |
| 36.Эффективные методы сохранения зрения в условиях Заполярья. |
| 37.Влияние окружающей среды на организм человека (на примере Крайнего Севера). |
| 38.Охрана труда при организации и проведении занятий по физической культуре. |
| 39.Массаж и самомассаж при занятиях физическими упражнениями. |
| 40.Популярные системы природного оздоровления |
| 5.3. Фонд оценочных средств |
| http://polaruniversity.ru/sveden/education/eduop/ |
| 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 |
| Л1.3 | Бацунов С.Н. | Комплексные упражнения в обучении баскетболистов: учебное пособие | Норильск: НГИИ, 2020 | 28 |
| 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 |
| 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 |

| | Авторы, составители | Заглавие, размещение | Издательство, год | Колич-во |
|--|--|--|---------------------|----------|
| 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» http://biblio.norvuz.ru/marcweb/ | | | |
| Э2 | Электронно-библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com | | | |
| Э3 | Электронно-библиотечная система «Юрайт» www.biblio-online.ru | | | |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения | | | | |
| 6.3.1.1 | MS Windows 7 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013) | | | |
| 6.3.1.2 | ABBYY FineReader 10 (Номер лицензии 94965 от 25.08.2010) | | | |
| 6.3.1.3 | MS Office Standard 2013 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013) | | | |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем | | | | |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|--|
| 7.1 | 1 компьютер (Intel Core 2 Duo E6550 2.33 GHz, 2ГБ ОЗУ) |
|-----|--|

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

| | |
|--|--|
| <p>ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ</p> <p>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).</p> <p>Работы сдаются на кафедру физического воспитания (ауд. 519).</p> <p>Требования по написанию реферативной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Титульный лист (наименование организации, тема, ФИО, группа, преподаватель, шифр) 2. Оглавление, содержание (перечень глав, разделов) 3. Форма написания реферата (слева 3 см, сверху 2 см, снизу 2 см, справа 1,5) 4. Междустрочный интервал - 1,5 5. Шрифт – Times New Roman 6. Размер шрифта - 14 7. Отступ - 1,5 8. Определение абзацев 9. Нумерация страниц правый нижний угол 10. Реферат 15-20 страниц 11. Заключение 12. Библиографический список (список использованной литературы строго в алфавитном порядке) 13. Приложение | |
|--|--|