

Гуманитарно-экономический факультет

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор ОЧУ ВО
«Еврейский университет»

А.Л. Лебедев
«14» июня 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование дисциплины

Подготовки бакалавров по
направлению

42.03.01

шифр направления

Реклама и связи с общественностью

Форма обучения: Очная, заочная

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Наименование кафедры

Протокол № 10 от «14» июня 2021 года

Программа утверждена Ученым советом Университета.

Протокол № ЕУ- 6/21 от «28» июня 2021 года.

Москва, 2021

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» и рабочими учебными планами, утвержденными ректором ОЧУ ВО «Еврейский университет».

Автор: Лавриненко А.Ю. – старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин ОЧУ ВО «Еврейский университет»

1. Цели и задачи дисциплины

Цель учебного раздела «Прикладная физическая культура» в

высшем профессиональном обучении достигается посредством педагогического процесса физического воспитания, а именно:

- достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Задачи курса

Основными задачами физического воспитания обучающихся являются:

- содействие гармоничному развитию личности будущего специалиста;
- обеспечение условий для естественного процесса физического развития обучающихся - достижение физической подготовки личности, соответствующей возрастным особенностям обучающихся ;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся в период напряженного умственного труда в высшем учебном заведении;
- формирование посредством профессионально прикладной физической подготовки профессионально важных физических, психических и специальных качеств, обеспечивающих надежность выпускников в будущей трудовой деятельности.

Конкретные (детализированные) задачи, решаемые при реализации учебного раздела федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования «Прикладная физическая культура» при подготовке бакалавров по всем направлениям высшего профессионального образования, отражены в универсальных, профессионально направленных и федеральных компетенциях выпускника высшего учебного заведения.

Отдельные модули учебного раздела «Прикладная физическая культура» - теоретический, методико-практический, практический, контрольный тесно взаимосвязаны и могут реализовываться в учебном процессе параллельно на всех годах обучения по данному разделу.

Реализация модуля «Практические занятия» связана с оптимальными физическими нагрузками и соответствующими физиологическими реакциями организма занимающихся. Это требует соблюдения ряда медицинских требований и организационно-методических принципов проведения учебных занятий.

Практические занятия по учебному разделу «Прикладная физическая культура» носят рекреационный характер и направлены на профилактику хронического недостатка двигательной активности, достижение эффекта «активного отдыха», что позволяет не включать академические занятия по разделу «Прикладная физическая культура» в лимит недельной общей учебной нагрузки обучающихся.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина «Прикладная физическая культура» предназначена для обучающихся по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» и входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)».

В высших учебных заведениях настоящая дисциплина представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента курс входит в число вариативных дисциплин.

Свои образовательные и развивающие функции «Прикладная физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Дисциплина «Прикладная физическая культура» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего бакалавра, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Освоение дисциплины «Прикладная физическая культура» позволит обучающемуся осуществлять трудовые действия в соответствии с профессиональным стандартом 06.013.Специалист по информационным ресурсам, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08 сентября 2014г. №629:

- Формирование запросов для получения недостающей информации;
- Регулярное обновление (актуализация) информации в базах данных
- Мониторинг новостных лент, форумов, социальных сетей, рассылок
- Написание статей, обзоров и других текстов на заданную тематику (копирайтинг)
- Поиск и мониторинг тематических сайтов для выявления новой, значимой и интересной информации

- Мониторинг и оценка результатов выполнения работ, формулирование замечаний
- Формирование запросов и получение информации от сотрудников организации
- Общая оценка значимости и приоритетности получаемой информации
- Фиксирование результатов выполнения заданий, проектной информации
- Обработка результатов аналитической деятельности
- Сбор дополнительных материалов Подготовка итоговой отчетности.

Процесс изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» направлен на формирование следующей компетенции:

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Категория компетенции	Коды компетенции, ПС и ТФ (при наличии)	Формулировка компетенции	Индикаторы компетенции	Дескрипторы индикаторов
Универсальные компетенции	УК-7 Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3. Способен использовать методы и средства физической культуры и спорта для контроля над собственным физическим и психическим состоянием.	УК-7.3. Знать: комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности; Уметь: регулировать режим труда и отдыха с целью поддержания и повышения общего функционального

				о состоянии и спортивной формы; Владеть: навыками, приемами и методами восстановления после физических нагрузок.
--	--	--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Структура дисциплины

4.1.1. Структура дисциплины для очной формы обучения:

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам	
		<i>4,7 семестры</i>	
		328 час.	
Аудиторные занятия (всего)	164	164	
Занятия лекционного типа			
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	164	164	
Самостоятельная работа (всего)	164	164	
Вид промежуточной аттестации (зачет)			

4.1.2. Структура дисциплины для заочной формы обучения:

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам	
		<i>2,4 семестры</i>	
		328 час.	
Аудиторные занятия (всего)	14	14	
Занятия лекционного типа			
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	14	14	
Самостоятельная работа (всего)	306	306	
Вид промежуточной аттестации (зачет)	8	8	

4.2. Учебно-тематический план дисциплины

4.2.1. Учебно-тематический план дисциплины для очной формы обучения:

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе				
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Аудиторная работа			Самостоятельная работа студента
			Всего	в том числе		
				Лекции (всего/интеракт.)	Практич. занятия (всего/интеракт.)	
1	2	3	4	5	6	7
1	Организационно-методическое занятие (Ознакомление обучающихся с содержанием и порядком освоения дисциплины, правилами поведения и мерам безопасности на занятиях по физической культуре).	66	32		32	34
2	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика	66	34		34	32
3	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.	66	32		32	34
4	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП	66	34		34	32
5	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.	64	32		32	32
	Зачеты по дисциплине					
	ИТОГО:	328	164	0	164	164

4.2.2. Учебно-тематический план дисциплины для заочной формы обучения:

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе				
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Аудиторная работа			Самостоятельная работа студента
			Всего	в том числе		
				Лекции (всего/интеракт.)	Практич. занятия (всего/интеракт.)	
1	2	3	4	5	6	7
1	Организационно-методическое занятие (Ознакомление обучающихся с содержанием и порядком освоения дисциплины, правилами поведения и мерам безопасности на занятиях по физической культуре).	64	2		2	62
2	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика	62	2		2	60
3	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.	66	4		4	62
4	Практический раздел. Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Аэробика, ОФП	64	4		4	60
5	Практический раздел. Лыжный спорт, Аэробика, Спортивные игры, ОФП.	64	2		2	62
	Зачеты по дисциплине	8				
	ИТОГО:	328	14	0	14	306

4.3. Содержание дисциплины «Прикладная физическая культура»

Средства ОФП (общефизической подготовки) Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Строевые упражнения: выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ). Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.

Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями.

ОФП. Развитие силы и гибкости.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврик, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений. Упражнения для развития силы мышц спины Из положения лежа на животе серия наклонов, поднимая одновременно ноги и плечи. Поднимание туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднимание ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибая ноги (для профилактики заболевания позвоночника). Упражнения на гибкость. Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинные маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты». Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью. Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные. Упражнения на расслабление. Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования. Упражнения для мышц рук и ног. Отжимания, подтягивания, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление. Упражнения со скакалкой. Прыжки в скакалку, техника выполнения. Прыжки на двух ногах, на одной, с вращением вперед, назад,

вариации. Игры со скакалкой (часики). Упражнение на выносливость, прыжки по 2-3 мин. Комплексы круговой тренировки на крупные группы мышц.

Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки

Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке). Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестыванием голени назад. Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылы таза вперед. Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью. Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений. Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку). Бег на длинные дистанции. Основы методики занятий бегом, ходьбой.

Лыжная подготовка Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости.

Построение с лыжами в шеренгу и колонну. Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни. Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход: передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двухопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добываясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход акцентированием внимания обучающихся основные детали техники. Одновременный одношажный ход: стартовый и дистанционные варианты. Одновременный двухшажный ход. Коньковый и полуконьковый ход. Ознакомление. Развитие общей и специальной выносливости лыжника: повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка. Показатели ЧСС и АД на занятиях физкультурой и спортом. Методика самостоятельных занятий.

Подвижные игры.

Спортивные игры: элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам. Подвижные игры. Эстафеты: круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые.

Оздоровительная аэробика

Общеразвивающие упражнения: движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.

Специальные упражнения: наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев. Силовая подготовка. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, живота, спины, ног. Развитие аэробной выносливости. Прыжки в скакалку. Танцевальные разминки в режиме нон-стоп. Участие в спортивных конкурсах по оздоровительной аэробике.

5. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

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

УК-7.3. Способен использовать методы и средства физической культуры и спорта для контроля над собственным физическим и психическим состоянием.

5.1 Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

Преподавателю, для проверки сформированности у обучающихся компетенций по дисциплине, предоставляется право выбирать разноуровневые задания по своему усмотрению.

Уровень сформированности компетенций			
Недостаточный Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	Пороговый Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень	Продвинутый Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется	Высокий Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих

	самостоятельности практического навыка.	достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка	заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
--	---	--	---

Описание критериев оценивания

Обучающийся демонстрирует: -существенные пробелы в знаниях учебного материала; -допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; -непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; -отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; -отсутствие готовности	Обучающийся демонстрирует: -знания теоретического материала; -неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; -неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; -недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; -умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: -знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; -твердые знания теоретического материала; -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; -правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; -умение решать практические задания, которые следует выполнить; -владение основной	Обучающийся демонстрирует: -глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; -полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; -логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;
---	---	---	--

(способности) к дискуссии и низкая степень контактности.		литературой, рекомендованной программой дисциплины; -наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы	-умение решать практические задания; -свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «неудовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно»	Оценка «хорошо»	Оценка «отлично»

5.2.Индикаторы достижения компетенций на различных этапах их формирования

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности;

Уметь: регулировать режим труда и отдыха с целью поддержания и повышения общего функционального состояния и спортивной формы;

Владеть: навыками, приемами и методами восстановления после физических нагрузок.

Индикаторы достижения компетенций на различных этапах и уровнях их формирования.

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

<p>УК-7.3. Способен использовать методы и средства физической культуры и спорта для контроля над собственным физическим и психическим состоянием.</p>	<p>Пороговый</p>	<p>Знает (на уровне минимальных требований): комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности; Умеет (испытывая затруднения при самостоятельном воспроизведении): регулировать режим труда и отдыха с целью поддержания и повышения общего функционального состояния и спортивной формы; Владеет (совершая ошибки и допуская незначительное несоблюдение основных положений дисциплины): навыками организации навыками, приемами и методами восстановления после физических нагрузок.</p>	<p>Удовлетворительно (зачтено)</p>
	<p>Продвинутый</p>	<p>Знать (на должном уровне): комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности; Уметь (самостоятельно, при незначительной помощи педагога): регулировать режим труда и отдыха с целью поддержания и повышения общего функционального состояния и спортивной формы; Владеет (применя отдельные необходимые навыки): навыками организации навыками, приемами и методами восстановления после физических нагрузок.</p>	<p>Хорошо (зачтено)</p>
	<p>Высокий</p>	<p>Знать (в полной мере): комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности; Уметь (самостоятельно): регулировать режим труда и отдыха с целью поддержания и повышения общего функционального состояния и спортивной формы; Владеть (совершенно свободно): навыками организации навыками, приемами и методами восстановления после физических нагрузок.</p>	<p>Отлично (зачтено)</p>

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- сущность понятий «Прикладная физическая культура» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни);

- сущность понятия «Здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления);
- сущность понятия «Здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация), а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность;
- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;

роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности;

- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.

Уметь:

- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
- использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

Владеть (обладать):

- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта;
- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;
- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
- навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;

широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного роста.

5.3. Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования индикаторов достижения компетенций по данной дисциплине.

Вопросы для подготовки к зачету

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни.
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
5. Основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Роль физической культуры в здоровом образе жизни человека.
9. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студента - будущего специалиста.
10. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
11. Специальная физическая подготовка.
12. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
13. Структура подготовленности спортсмена.
14. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
15. Значение мышечной релаксации.
16. Охарактеризуйте основные понятия теории физического воспитания.
17. Роль физической культуры в жизни человека. Как влияет физическое воспитание на физическое развитие человека?
18. Какие средства и методы применяют для воспитания силы?
19. Какие средства и методы применяют для воспитания выносливости?
20. Какие средства и методы применяют для воспитания быстроты движений?
21. Какие средства и методы применяют для воспитания гибкости?
22. Принципы физического воспитания: специальные и общепедагогические.
23. Особенности ОФП и СФП, их характеристика.

24. Основные средства физического воспитания.

Примерный тест по курсу «Прикладная физическая культура»

1-ый уровень сложности:

1. Раскройте понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ):

1. Способ жизнедеятельности направленный на развитие двигательных качеств.
2. Способ поддержания высокой работоспособности.
3. Способ жизнедеятельности направленный на сохранение и улучшение здоровья человека.
4. Упорядоченный режим труда и отдыха.

2. Ядро здорового образа жизни:

1. Гигиена труда и отдыха, отказ от вредных привычек.
2. Физическая и интеллектуальная активность.
3. Рациональное питание и закаливание.
4. Приемы психорегуляции и полноценный сон.

3. Состояние здоровья обусловлено:

1. Условиями производственного труда.
2. образом жизни.
3. Уровнем здравоохранения и отсутствием болезни.

4. Реакция организма на изменение времени года называется:

1. Сезонный ритм.
2. Суточный ритм.
3. Биологический ритм.
4. Фотопериодизм.

5. Главной причиной нарушения осанки является:

1. Слабость мышц.
2. Привычка к определенным позам.
3. Отсутствие движений во время уроков.
4. Ношение сумки, портфеля в одной руке.

6. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

1. Скоростных упражнений.
2. Упражнений на гибкость.
3. Силовых упражнений.
4. Упражнений на «выносливость».

7. Систематическое употребление табака, алкоголя, ингаляторов:

1. Асоциальное поведение.
2. Вредная привычка.
3. Респективная привычка.

8. Что поднимается под определением «закаливание»:

1. Специфическая оздоровительная форма физической культуры связанная с повышением устойчивости организма к изменению температурных условий.
2. Система водных процедур включающих в себя обтирание, обливание, купание и душ холодной водой.
3. Средства физической культуры включающие в себя воздушные, солнечные и водные процедуры.

9. Вклад Леонардо да Винчи в область физической культуры заключается в изучении:

1. Влияние мозга на внутренние органы.
2. Анатомического строения человеческого тела.
3. Пропорций тела человека и механики движений.

4. Законов кровообращения и физиологии человека.

10. Какой тест позволяет определить физическую работоспособность человека:

1. Сали.
2. Купера.
3. Барни.
4. Штанге.

2-ой уровень сложности:

1. В честь Афинского война Филипидиса, принесшего в Афины весть о победе над Персами во времена современных игр Олимпиады проводятся соревнования в марафоне и дистанции. Какое расстояние пришлось преодолеть этому войну:

- а) 35 км;
- б) 40 км;
- в) 42 км 195 м;
- г) 45 км 490 м.

2. Факел Олимпийского огня современных игр зажигается:

- а) Спарта;
- б) у горы Олимп;
- в) в Олимпии.
- г) в Афинах.

3. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

- а) 25 – 30 минут;
- б) 40 – 45 минут;
- в) 55 – 60 минут.
- г) 70 – 75 минут.

4. На уроках физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должна быть:

- а) 12 – 130
- б) 14 – 160
- в) 18 – 200
- а) 22 – 240

5. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроках физического воспитания контролируется:

- а) по пульсу ЧСС;
- б) по частоте дыхания;
- в) по внешним признакам утомления;
- г) по пульсу, по дыханию и внешним признакам утомления.

6. Условиями укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:

- а) закаливание организма;
- б) ежедневная утренняя гимнастика;
- в) участие в соревнованиях;
- г) выполнение физических упражнений.

7. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) стретчингом;
- в) гибкостью;
- г) растяжкой.

8. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность постоять за себя;
- б) способность поднимать тяжелые предметы;
- в) способность преодолевать внешние сопротивления и противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

9. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:

- а) координацию;

- б) быстроту;
- в) выносливость;
- г) гибкость.

10. Наиболее распространенным методом в воспитании выносливости является использование:

- а) «фартлека»;
- б) интервального режима;
- в) равномерного, непрерывного упражнения.

3-ий уровень сложности:

1. Одной из задач обучения технике прыжка с шестом является обучение технике:

- а) перехода через планку и приземлению +
- б) падения

2. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:

- а) главные и второстепенные
- б) основные и эпизодические +
- в) учебные и неучебные

3. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:

- а) отборочные и квалификационные
- б) первенства и чемпионаты
- в) личные, командные и лично-командные +

4. Толкание ядра – вид спорта, который проводится:

- а) на стадионе и в манеже +
- б) только в манеже
- в) только на стадионе

5. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:

- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
- б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья

- в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья +
6. Начиная с 1924 г., для постановки шеста в прыжках в высоту использовали:
- а) металлические упоры
 - б) специальный ящик +
 - в) земляные ямки
7. Впервые результат в 17 м в тройном прыжке преодолел:
- а) Бимон в 1970 г.
 - б) Тадзима в 1936 г.
 - в) Шмидт в 1960 г. +
8. Первый официально зарегистрированный в 1864 г. результат по прыжкам в высоту равнялся ... см:
- а) 167 +
 - б) 169
 - в) 171
9. Отгалкивание в прыжках с шестом, в отличие от других прыжков, выполняется ... движений(ями) рук:
- а) стопорными
 - б) маховыми
 - в) без маховых +
10. Изменения в технике движений зависят, в том числе и от:
- а) погодных условий
 - б) психологических особенностей спортсмена +
 - в) условий проведения соревнований
11. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:
- а) легкую атлетику +
 - б) гимнастику
 - в) тяжелую атлетику
12. Кросс – это:
- а) бег с барьерами

б) бег по пересеченной местности +

в) бег с ускорением

13. К видам легкой атлетики не относятся:

а) прыжки через гимнастического коня +

б) прыжки с шестом

в) спортивная ходьба

14. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:

а) 400 м, 800 м

б) 200 м, 100 м

в) 500 м, 1000 м +

15. Какая из дистанций является спринтерской:

а) 100 м +

б) 800 м

в) 500 м

16. Чем измеряется длина разбега:

а) рулеткой

б) ступнями +

в) беговым шагом

17. Стипель-чез – это вид бега, который проводится:

а) в естественных условиях

б) на беговой дорожке стадиона с одностипными барьерами

в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой +

18. В каком году возникла легкая атлетика в России:

а) в 1896

б) в 1888 +

в) в 1912

9. Какова ширина беговой дорожки на стадионе:

а) 100 см

б) 105 см

в) 125 см +

20. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:

а) быстрого выноса маховой ноги

б) максимальной скорости разбега и отталкивания +

в) способа прыжка

Темы контрольных работ по дисциплине «Прикладная физическая культура»

1. История развития физической культуры и спорта в России.
2. Развитие гимнастики в РФ и ее место в жизни обучающихся.
3. Тенденции современного развития спорта в России.
4. Участие России в олимпийском движении.
5. Международное олимпийское движение.
6. История олимпийского движения в России.
7. Единая российская спортивная квалификация.
8. История возникновения гимнастики как вида спорта.
9. Развитие различных гимнастических школ.
10. Развитие гимнастики в России.
11. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики.
12. Различные виды и особенности гимнастики.
13. Олимпийские виды гимнастики.
14. Особенности личной гигиены и предупреждение травм.
15. История возникновения легкой атлетики - как вида спорта.
16. Развитие легкой атлетики в России.
17. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
18. Развитие легкой атлетики в РФ.
19. Классификация видов плавания.
20. Виды туризма.
21. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха.
22. Правила соревнований и судейство.
23. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
24. Социально-биологические основы физической культуры.
25. Физическая культура в обеспечении здоровья.
26. Социально-биологические основы физической культуры.
27. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
28. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
29. Физическая культура личности.

30. Основы здорового образа жизни студента.
31. Понятие здорового образа жизни.
32. Факторы, влияющие на ЗОЖ.
33. Роль физической культуры в здоровом образе жизни человека.
34. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студента - будущего специалиста в области социальной работы.
35. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
36. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
37. Основные показатели здоровья населения.
38. История развития физической культуры в России.
39. Метод релаксации и аутотренинга.
40. «Моржевание» - как стиль жизни.
41. Атлетическая гимнастика- как стиль жизни.
42. Профессиональный спорт и здоровье.
43. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
44. Болезни цивилизации и методы их предупреждения.
45. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

В процессе изучения дисциплины осуществляются следующие виды контроля:

- **входной контроль** заключается в изучении первоначальных знаний по смежным предшествующим дисциплинам, проведении входного опроса о наличии представлений, знаний, умений и навыков по данной дисциплине;
- **текущий контроль** качества усвоения знаний состоит в оценке самостоятельных и практических работ, а также в проведении опросов в конце разделов курса;
- **рубежный контроль** – экзамен.

Критерии оценивания ответа обучающегося

Высшим баллом «отлично» (зачтено) аттестуется обучающийся, полностью овладевший программным материалом или точно и полно выполнивший практические задания. При этом он проявляет самостоятельность в суждениях, умение представить тезисный план ответа; владение теорией, умение раскрыть содержание проблемы; свободное оперирование научным аппаратом, умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, апеллировать к источникам.

Обучающийся, опираясь на межпредметные связи, показывает способность связать научные положения с будущей практической деятельностью; умение делать аргументированные выводы; уверенно, логично, последовательно и грамотно излагать ответ на вопрос.

Оценка **«хорошо» (зачтено)** ставится, если обучающийся овладел программным материалом, умеет оперировать основными категориями и понятиями изучаемой отрасли знаний, но самостоятельность суждений, знание литературы у него более ограничены. Он умеет представить план ответа; владеет теорией, раскрывающей проблему; умеет иллюстрировать основные теоретические положения конкретными примерами и практики. Вместе с тем допускает ошибки в ходе ответа на вопросы. Умеет делать аргументированные выводы; уверенно, логично, последовательно и грамотно излагает ответ на вопрос.

Оценка **«удовлетворительно» (зачтено)** ставится обучающемуся, который в основном знает материал программы, в целом верно выполнил задания, но знания его неполны и поверхностны, самостоятельные суждения отсутствуют. Обучающийся имеет представление о требованиях практики в своей профессиональной области, знает основную литературу, обладает необходимыми умениями. Может оперировать основными понятиями и категориями изучаемой науки, но допускает ошибки в ответе, обнаруживает пробелы в знаниях. Умеет делать выводы; грамотно излагает ответ на вопрос.

Оценка **«неудовлетворительно» (не зачтено)** ставится, если обучающийся демонстрирует незнание или непонимание учебного материала, не владеет навыками, овладение которыми предусмотрено программой дисциплины, не может выполнить предложенных заданий, не знаком с основной рекомендованной литературой. Это проявляется в отсутствии плана ответа, существенных ошибках при изложении материала, трудностях в практическом применении знаний, неумении сформулировать выводы.

Критерии оценки курсовых (если предусмотрены учебным планом), рефератов, эссе (при наличии):

- 1) соответствие теме;
- 2) глубина проработки материала;
- 3) правильность использования источников;
- 4) оформление.

Оценка «5» ставится, если работа соответствует всем, перечисленным выше критериям.

Оценка «4» ставится, если работа соответствует трем из четырех, перечисленных выше критериев.

Оценка «3» ставится, если работа соответствует двум из четырех,

перечисленных выше критериев.

Оценка «2» ставится, если работа соответствует только одному из перечисленных выше критериев.

Критерии оценки тестовых заданий:

«3», зачтено – выполнение 50% предложенных заданий;

«4» – выполнение 75% предложенных заданий;

«5» – выполнение 85% предложенных заданий.

Критерии оценивания работы на семинарских и практических занятиях, устных форм проведения контроля знаний:

1) Выделение основных понятий, характеристик, владение терминами и знание современных тенденций развития массовых коммуникаций.

2) Полнота и логичность сделанных выводов.

3) Активность обсуждения, умение вести диалог.

4) Грамотность формулировок, критичность мышления, разносторонность подходов к анализу материала.

Задание оценивается путем признания его соответствия и несоответствия перечисленным критериям. Соответствие трем критериям из четырёх – «зачтено».

Критерии оценки работы обучающихся во время групповых дискуссий:

1) Активность участия в дискуссии.

2) Аргументация с использованием:

– терминов и понятий изучаемого курса, других учебных дисциплин;

– фактов современной жизни;

– фактов, демонстрирующих знания современных коммуникативных процессов;

– мнений известных исследователей, социологов, политологов, специалистов по коммуникациям и имиджу;

– ссылок на правовые источники и иные официальные документы.

3) Логичность и последовательность аргументации.

Оценивается только работа тех обучающихся, кто принимал участие в дискуссии путем признания ее соответствия и несоответствия перечисленным критериям. Соответствие двум критериям из трёх – «зачтено».

Критерии оценки контрольных работ:

«5» баллов выставляется обучающемуся, если показаны прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, описание отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; обучающийся владеет терминологическим аппаратом; делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры.

«4» балла выставляется обучающемуся, если показаны знания основных процессов изучаемой предметной области, поставленные вопросы раскрыты достаточно полно, обучающийся владеет терминологическим аппаратом; делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, однако не все вопросы раскрыты полностью, не всегда приводятся примеры.

«3» балла выставляется обучающемуся, если ответы показывают некоторое знание процессов изучаемой предметной области, вопросы раскрыты не достаточно глубоко и полно; недостаточны умения давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободно владение терминологическим аппаратом, нарушена логичность и последовательность ответа.

«2 – 1» балл выставляется, если обнаруживается незнание процессов изучаемой предметной области, за ответ, отличающийся неглубоким раскрытием темы; не развито умение давать аргументированные ответы, отсутствие логичности и последовательности.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (включая самостоятельную работу)

а) Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8.
2. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6.
3. Кузнецов И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кузнецов И.А., Буров А.Э., Качанов И.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.— 154 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79436.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Муллер А.Б., Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. Физическая культура. Учебник. Практикум. М.: «Юрайт», 2017. – 432 с.
5. Паутов А.Д. Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: методические рекомендации для подготовки к семинарским занятиям / А.Д. Паутов, О.Ю. Гаврикова. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 39 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74275.html>
6. Письменский И.А., Аллянов Ю.А. Физическая культура. Учебник. М.: «Юрайт», 2015. – 720 с.
7. Сусикова Т.С. Менеджмент физической культуры [Электронный ресурс]: электронное учебное пособие/ Сусикова Т.С., Арбузина Н.Р.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/95627.html>.— ЭБС «IPRbooks»
8. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8.
9. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019.— 56 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/100141.html>.— ЭБС «IPRbooks»

б) Дополнительная литература:

10. Евсеев С. Теория и организация адаптивной физической культуры. М., 2016.
11. Караулова Л.К., Расулов М.М. Физиологические основы адаптивной физической культуры. Учебное пособие. М., 2010. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26642.html>. — ЭБС «IPRbooks»
12. Караулова Л.К. Физиологические основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Караулова Л.К., Расулов М.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2010.— 68 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26642>.— ЭБС «IPRbooks».

13. Рипа М.Д., Кулькова И.В. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I. Учебно-методическое пособие. М., 2013 год. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26508.html>. — ЭБС «IPRbooks»

в) Интернет-ресурсы:

14. <http://www.fizkult-ura.ru/>
15. <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
16. <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>
17. Физическая культура. <http://pculture.ru/>
18. Физкультура и спорт. <http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.htm>

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине/ модулю, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

- спортивный зал
- бассейн
- тренажерный зал.

- спортивный зал физкультурно-оздоровительного комплекса;
- тренажерный зал ФОК;
- зал ЛФК при ФОК;
 - спортивный инвентарь: скакалки спортивные, гантели, обручи гимнастические; туристические коврики; скамья гимнастическая, фитболы, зеркала, хореографический станок;
 - секундомеры;
 - медицинские, напольные весы;
 - тренажеры;
- музыкальный центр, DVD-проигрыватель, ноутбук.
 - видеоматериал, раскрывающий содержание техники выполнения базовых шагов, структуру построения комплекса и видов аэробики

При изучении дисциплины используются аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, интерактивной доской.

Использование интернет-ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимы специальные условия для получения образования. В целях

доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Университетом обеспечивается:

1. Наличие альтернативной версии официального сайта Университета в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения Университета, а также пребывания в указанных помещениях.

8. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн и «Положением об обучении обучающихся -инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным ректором ОЧУ ВО «Еврейский университет» от 20.06.2019 г.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.