

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ
Директор по образовательной
деятельности

_____ С.Т. Князев
«__» _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1158576	Физическая культура и спорт

Екатеринбург

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
<p>Образовательная программа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Архитектура 2. Строительство уникальных зданий и сооружений 3. Радиоэлектронные системы и комплексы 4. Ядерные реакторы и материалы 5. Технологии разделения изотопов и ядерное топливо 6. Наноматериалы 7. Архитектура 8. Медицинская биохимия 9. Медицинская биофизика 10. Цифровая медицина и биоинформатика 11. Математические методы защиты информации 12. Электроника и автоматика физических установок 13. Химическая технология материалов современной энергетики 14. Информационная безопасность телекоммуникационных систем 15. Информационно-аналитические системы безопасности 	<p>Код ОП</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 07.03.01/22.01 2. 08.05.01/22.01 3. 11.05.01/22.01 4. 14.05.01/22.01 5. 14.05.03/22.01 6. 28.03.03/22.01 7. 07.03.01/22.02 8. 30.05.01/22.01 9. 30.05.02/22.01 10. 30.05.03/22.01 11. 10.05.01/22.01 12. 14.05.04/22.01 13. 18.05.02/22.01 14. 10.05.02/22.01 15. 10.05.04/22.01
<p>Направление подготовки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Международные отношения; 2. Фундаментальная и прикладная химия; 3. Строительство уникальных зданий и сооружений; 4. Радиоэлектронные системы и комплексы; 5. Ядерные реакторы и материалы; 6. Технологии разделения изотопов и ядерное топливо; 7. Архитектура; 8. Наноматериалы; 9. Медицинская биохимия; 10. Медицинская биофизика; 11. Медицинская кибернетика; 12. Компьютерная безопасность; 13. Электроника и автоматика физических установок; 14. Химическая технология материалов современной энергетики; 15. Информационная безопасность телекоммуникационных систем; 16. Информационно-аналитические системы безопасности 	<p>Код направления и уровня подготовки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 41.03.05; 2. 04.05.01; 3. 08.05.01; 4. 11.05.01; 5. 14.05.01; 6. 14.05.03; 7. 07.03.01; 8. 28.03.03; 9. 30.05.01; 10. 30.05.02; 11. 30.05.03; 12. 10.05.01; 13. 14.05.04; 14. 18.05.02; 15. 10.05.02; 16. 10.05.04

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение

1	Гайл Виктор Вадимович	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	теории физической культуры
2	Спирина Марина Павловна	без ученой степени, профессор	Профессор	физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Физическая культура и спорт

1.1. Аннотация содержания модуля

Модуль включает дисциплины «Прикладная физическая культура» и «Физическая культура». «Прикладная физическая культура» представляет собой практический курс, направленный на обеспечение профессионально прикладной физической подготовленности обучающихся и уровня физической подготовленности для выполнения ими соответствующих нормативов. Дисциплина «Физическая культура» ориентирована на овладение теоретическими основами одноименной сферы деятельности и технологиями проектирования индивидуальной прикладной физической культуры.

1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Прикладная физическая культура	0
2	Физическая культура	2
ИТОГО по модулю:		2

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Не предусмотрены
Постреквизиты и кореквизиты модуля	Не предусмотрены

1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Прикладная физическая культура	УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной	3-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки 3-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности

	<p>и профессиональной деятельности</p> <p>(Архитектура)</p>	<p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p>
	<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Математические методы защиты информации)</p>	<p>З-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки</p> <p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p>
	<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для</p>	<p>З-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки</p>

<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Медицинская биофизика)</p>	<p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p>
<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Медицинская биохимия)</p>	<p>З-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки</p> <p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p>

	<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Радиоэлектронные системы и комплексы)</p>	<p>З-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки</p> <p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p>
	<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Радиоэлектронные системы и комплексы)</p>	<p>З-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки</p> <p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть</p>

		технологии достижения должного уровня физической подготовленности
<p>УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Строительство уникальных зданий и сооружений)</p>	<p>З-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки</p> <p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p>	
<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Технологии разделения изотопов и ядерное топливо)</p>	<p>З-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки</p> <p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной</p>	

		<p>социальной и профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p>
<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Технологии разделения изотопов и ядерное топливо)</p>	<p>3-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки</p> <p>3-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p>	
<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Цифровая медицина и биоинформатика)</p>	<p>3-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки</p> <p>3-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p>	

		<p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p>
	<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Электроника и автоматика физических установок)</p>	<p>З-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки</p> <p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p>
	<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Ядерные реакторы и материалы)</p>	<p>З-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки</p> <p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния</p>

		<p>организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p>
	<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Ядерные реакторы и материалы)</p>	<p>З-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки</p> <p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p>
Физическая культура	<p>УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Архитектура)</p>	<p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>З-3 - Характеризовать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую</p>

		<p>нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-4 - Выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>П-2 - Проектировать здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие в том числе поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
	<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Математические методы защиты информации)</p>	<p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>З-3 - Характеризовать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-4 - Выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>П-2 - Проектировать здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие в том числе поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
	<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Медицинская биофизика)</p>	<p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>З-3 - Характеризовать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p>

		<p>У-4 - Выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>П-2 - Проектировать здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие в том числе поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
	<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Медицинская биохимия)</p>	<p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>З-3 - Характеризовать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-4 - Выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>П-2 - Проектировать здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие в том числе поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
	<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Радиоэлектронные системы и комплексы)</p>	<p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>З-3 - Характеризовать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-4 - Выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом</p>

		<p>психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>П-2 - Проектировать здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие в том числе поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
	<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Радиоэлектронные системы и комплексы)</p>	<p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>З-3 - Характеризовать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-4 - Выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>П-2 - Проектировать здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие в том числе поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
	<p>УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Строительство уникальных зданий и сооружений)</p>	<p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>З-3 - Характеризовать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-4 - Выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p>

		<p>П-2 - Проектировать здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие в том числе поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
	<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Технологии разделения изотопов и ядерное топливо)</p>	<p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>З-3 - Характеризовать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-4 - Выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>П-2 - Проектировать здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие в том числе поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
	<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Технологии разделения изотопов и ядерное топливо)</p>	<p>З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>З-3 - Характеризовать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-4 - Выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>П-2 - Проектировать здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие в том числе</p>

		поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Цифровая медицина и биоинформатика)</p>	<p>3-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>3-3 - Характеризовать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-4 - Выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>П-2 - Проектировать здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие в том числе поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Электроника и автоматика физических установок)</p>	<p>3-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>3-3 - Характеризовать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-4 - Выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>П-2 - Проектировать здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие в том числе поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения</p>	

		<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Ядерные реакторы и материалы)</p>	<p>3-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>3-3 - Характеризовать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-4 - Выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>П-2 - Проектировать здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие в том числе поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
<p>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(Ядерные реакторы и материалы)</p>	<p>3-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>3-3 - Характеризовать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>У-4 - Выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>П-2 - Проектировать здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие в том числе поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной, очно-заочной и заочной формах.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Прикладная физическая культура

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Гайл Виктор Вадимович	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	теории физической культуры
2	Спирина Марина Павловна	без ученой степени, профессор	Профессор	физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Основы прикладной физической культуры	
P1.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на повышение уровня физической подготовленности и здоровья студентов. Средства и методы развития основных двигательных качеств.
P1.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Ознакомление со средствами и методами развития физических качеств в избранном виде спорта или специализации. Формирование знаний о технике двигательного действия. Овладение техникой прикладных и общеразвивающих упражнений. Ознакомление с тактическими действиями в избранном виде спорта или специализации
P1.3.	Контрольный раздел	Студенты, обучавшиеся в процессе освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и выполнившие учебную программу в семестре при прохождении текущей и промежуточной аттестации, в соответствии с требованиями и критериями,

		установленными кафедрой и технологической картой дисциплины получают зачет
Р2	Базовая прикладная физическая культура (ПФК)	
Р2.1.	Общая физическая подготовка	Ознакомление с основными средствами и методами прикладной физической культуры. Укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, развитие физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.
Р2.2.	Специальная физическая подготовка	Развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта или виду трудовой деятельности. Овладение запасом двигательных навыков и умений, необходимых для освоения техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта или трудовых действий.
Р2.3.	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование базового уровня физической и технико-тактической подготовленности
Р3	Углубленное изучение средств ПФК	
Р3.1.	Методико-практический раздел	Изучение элементов прогрессивных оздоровительных и спортивных технологий, в аспекте их применения в прикладной физической культуре. Общие сведения об эффективности применения различных средств, методов, физических упражнений при организации самостоятельных занятий физической культурой.
Р3.2.	Общая физическая подготовка	Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, общей работоспособности и устранение недостатков в физическом развитии.
Р3.3.	Специальная физическая подготовка	Улучшение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта или трудовой деятельности. Овладение и совершенствование техники двигательных и тактических действий в избранном виде спорта, или в трудовой деятельности.
Р3.4.	Контрольный раздел	Контрольное тестирование ОФП и СФП
Р4	Формирование профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) личности	

Р4.1.	Методико-практический раздел	<p>Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на избирательное использование средств и методов физической культуры в соответствии с психофизиологическими, биомеханическими и социальными характеристиками избранной профессии.</p> <p>Особенности подбора различных средств, методов, физических упражнений при организации самостоятельных занятий физической культурой</p>
Р4.2.	ОФП	Совершенствование основных физических способностей человека его силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей.
Р4.3.	СФП	<p>Повышение уровня специальных физических способностей, необходимых для занятий избранным видом спорта и трудовой деятельностью.</p> <p>Увеличение диапазона двигательных умений и навыков, тактических действий, необходимых для совершенствования выполнения упражнений в избранном виде спорта или трудовой деятельности</p>
Р4.4.	Контрольный раздел	Контрольное тестирование ОФП, СФП и ППФП
Р5	Совершенствование ППФК личности	
Р5.1.	Методико-практический раздел	<p>Совершенствование уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии. Освоение допустимых тренирующих нагрузок.</p> <p>Овладение современными технологиями проектирования здорового образа жизнедеятельности с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности.</p>
Р5.2.	ОФП	Совершенствование основных физических способностей человека: силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей
Р5.3.	СФП	<p>Воспитание способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях: спортивных, трудовых (профессиональных).</p> <p>Совершенствование технических и тактических действий в избранном виде спорта или трудовой деятельности.</p>
Р5.4.	Контрольный раздел	Контрольное тестирование ППФП
	Для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	

P1	Основы ПФК	Основы двигательных умений и навыков, воспитание физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность и не ограниченных заболеваниями или телесными недостатками
P1.1.	ОФП	Упражнения для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности, активизации кровообращения, психоэмоционального тонуса; кардиоаэробные движения для развития индивидуальных физических способностей с учетом исходного уровня подготовленности и медицинских показаний и противопоказаний
P1.2.	СФП	
P1.2.1.	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	<p>Аэробика. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Элементы атлетической гимнастики. Общеразвивающие и специальные комплексы упражнений с предметами (амортизаторы, гантели) и с преодолением собственного веса.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.</p> <p>Легкая атлетика. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.</p> <p>Плавание. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца.</p>
P1.2.2.	Современные оздоровительные системы	<p>Оздоровительный фитнес. Упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых необходимо менее 50 % функционального резерва. Рекомендуются для неподготовленных студентов, имеющих низкий уровень физической подготовленности.</p> <p>Шейпинг. При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально.</p> <p>Калланетика. Программа упражнений для студенток, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных мышечных групп.</p>
P1.2.3.	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	Специальные упражнения, направленные на коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные).

		<p>Корректирующие упражнения общей оздоровительной направленности: гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов.</p> <p>Оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба, велоэргометр, дозированная ходьба по пересеченной местности, оздоровительный бег</p>
P1.3.	Методико-практический раздел	<p>Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами оздоровительной физической культуры.</p> <p>Методика направленного развития отдельных физических качеств. Коррекция осанки и телосложения. Специальная гимнастика с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию.</p>
P1.4.	Контрольный раздел	<p>Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы</p>
P2	Базовая прикладная физическая культура (ПФК)	<p>Приобретение в процессе учебно-тренировочных занятий двигательных умений и навыков для всестороннего развития индивида в современных условиях жизнедеятельности.</p> <p>Практическое использование закономерностей взаимовлияния адаптационных эффектов к определенной профессиональной деятельности.</p>
P2.1.	ОФП	<p>Упражнения общей физической подготовки, оздоровительные упражнения и их комплексы для развития физических качеств:</p> <p>Быстрота. Общеразвивающие и специальные упражнения бегуна. Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).</p> <p>Выносливость. Оздоровительный бег и скандинавская ходьба.</p> <p>Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением.</p> <p>Ловкость, координация движений и равновесие.</p> <p>Гимнастические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью, быстротой реакции и решением двигательных задач в минимальном временном интервале.</p>

		Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.
P2.2.	СФП	
P2.2.1.	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	<p>Аэробика. Система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, велотренажер, скандинавская ходьба, плавание), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Упражнения с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, а также для укрепления мышц и повышения работоспособности.</p> <p>Легкая атлетика. Различные упражнения легкой атлетики, воспитывающие у студентов жизненно важные физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и силу, а также моральные и волевые качества. Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные человека – ходьба, бег, прыжки, метания, способствующие совершенствованию жизненно важных умений и навыков. Повышение функциональных возможностей всех органов и систем, в особенности, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной.</p> <p>Плавание. Освоение основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде.</p>
P2.2.2.	Современные оздоровительные системы	Физический фитнес (базовый) направлен на достижение и поддержание физического состояния, снижения риска возникновения заболеваний.
P2.2.3.	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	Специальные упражнения, направленные на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные).
P2.3.	Методико-практический раздел	Методы самооценки физической подготовленности. Повышение работоспособности. Профилактика травматизма
P2.4.	Контрольный раздел	Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических

		занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы
Р3	Углубленное изучение средств ПФК	Совершенствование специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными требованиями, предъявляемым к функциональным возможностям организма, профессиональной деятельностью и ее условиями.
Р3.1.	ОФП	Совершенствование уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства и других сферах общественной деятельности
Р3.2.	СФП	
Р3.2.1.	Современные оздоровительные системы	<p>Дыхательная гимнастика. Регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейке и др.</p> <p>Релаксационная гимнастика. Сочетание физических упражнений с расслаблением.</p> <p>Шейпинг. Система оздоровительной физической культуры для девушек, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.</p> <p>Калланетика. Йога.</p>
Р3.2.2.	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	<p>Легкая атлетика. Бег и его разновидности. Прыжки: в длину с места, со скакалкой. Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, семенящий бег и их чередование.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений индивидуального характера в сочетании с отягощениями. Выполнение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах.</p> <p>Плавание. Освоение элементов в избранном виде плавания в оздоровительном режиме. Согласованность в работе рук, ног и дыхания. Обучение технике поворотов.</p>
Р3.2.3.	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	<p>Средства оздоровительной физической культуры для укрепления здоровья, повышения работоспособности и производительности труда, способствующие профилактике профессиональных заболеваний и травматизма.</p> <p>Специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры. Специальные корригирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии (перемещения в разных плоскостях вестибулярного анализатора, изменение длины площади опоры, перемещение высоты общего центра тяжести по отношению к опоре).</p>

Р3.3.	Методико-практический раздел	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональным состоянием организма
Р3.4.	Контрольный раздел	Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы
Р4	Совершенствование прикладной физической культуры	Совершенствование уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии. Освоение допустимых тренирующих нагрузок.
Р4.1.	ОФП	Разносторонние упражнения, способствующие повышению функциональных возможностей, общей работоспособности для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности.
Р4.2.	СФП	
Р4.2.1.	Современные оздоровительные системы	Профилактика травматизма. Специальная гимнастика для глаз. Повышение работоспособности. Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами физической культуры.
Р4.2.2.	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	Плавание. Прикладное плавание. Удержание на воде в экстремальных ситуациях. Погружение, всплытие, приемы оказания помощи и способы поведения при спасении утопающих. Ныряние.
Р4.2.3.	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	Упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Упражнения при гипертонической болезни. Упражнения при заболеваниях легких. Упражнения при заболеваниях органов пищеварения. Упражнения при заболеваниях позвоночника. Упражнения при близорукости. Упражнения после заболеваний центральной нервной системы. Упражнения после заболеваний эндокринной системы и обмена веществ. Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
Р4.3.	Методико-практический раздел	Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами физической культуры
Р4.4.	Контрольный раздел	Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической,

		профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы
P5	Совершенствование ППФК личности	Формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношения студентов к физической культуре; понимание природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности; умения творчески использовать полученные знания для профессионально-личностного развития, самосовершенствования для организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.
P5.1.	ОФП	Физические упражнения, развивающие необходимые физические качества и психологические свойства личности, необходимые в профессиональной деятельности
P5.2.	СФП	
P5.2.1.	Современные оздоровительные системы	Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Система К. Динейки, система Н.М. Амосова, система Г.С. Шаталовой, система К. Купера. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности.
P5.2.2.	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	Совершенствование основных физических способностей человека: силы, гибкости, выносливости, скорости, координации. Воспитание способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях: спортивных, трудовых (профессиональных)
P5.2.3.	Специальная и корректирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	Профилактические упражнения профессиональных заболеваний и травматизма. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
P5.3.	Методико-практический раздел	Методика составления индивидуальных оздоровительных программ. Методика проведения производственной гимнастики.
P5.4.	Контрольный раздел	Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических

		занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы
--	--	--

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Воспитание навыков жизнедеятельности в условиях глобальных вызовов и неопределенностей	деятельность по формированию ЗОЖ	Технология самостоятельной работы	УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>З-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки</p> <p>У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p>

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Прикладная физическая культура

Электронные ресурсы (издания)

1. ; Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) : учебное пособие.; Евразийский открытый институт, Москва; 2011; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775> (Электронное издание)
2. , Кикоть, В. Я., Барчуков, И. С.; Физическая культура и физическая подготовка : учебник.; Юнити, Москва; 2015; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (Электронное издание)
3. Григорьева, И. В.; Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие.; Воронежская государственная лесотехническая академия, Воронеж; 2012; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220> (Электронное издание)
4. Чеснова, Е. Л.; Физическая культура : учебное пособие.; Директ-Медиа, Москва; 2013; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (Электронное издание)
5. ; Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие.; Директ-Медиа, Москва; 2013; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948> (Электронное издание)
6. Иванова, С. Ю.; Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учебное пособие.; Кемеровский государственный университет, Кемерово; 2011; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501> (Электронное издание)
7. Евсеев, Ю. И.; Физическая культура : учебное пособие.; Феникс, Ростов-на-Дону; 2014; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (Электронное издание)
8. ; Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие.; Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, Елец; 2011; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223> (Электронное издание)
9. , Лопатин, Н. А.; Физическая культура : учебно-методический комплекс.; Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), Кемерово; 2014; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274186> (Электронное издание)
10. Черкасова, И. В.; Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие.; Директ-Медиа, Москва, Берлин; 2015; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711> (Электронное издание)
11. ; Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие.; Сибирский федеральный университет (СФУ), Красноярск; 2014; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606> (Электронное издание)
12. Стручков, В. И.; Формирование психофизического потенциала студенток вуза в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура» : монография.; Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), Красноярск; 2012; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428889> (Электронное издание)
13. Тычинин, Н. В.; Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие.; Воронежский государственный университет инженерных технологий, Воронеж; 2017; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034> (Электронное издание)
14. , Дорошенко, С. А., Дергач, Е. А.; Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие.; Сибирский федеральный университет, Красноярск; 2019; <http://www.iprbookshop.ru/100141.html> (Электронное издание)
15. Кравчук, В. И.; Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств : учебное пособие.; ЧГАКИ, Челябинск; 2014; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492143> (Электронное издание)
16. Зелинский, Ф. И.; Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза: методические рекомендации : методическое пособие.; ЧГАКИ, Челябинск; 2005;

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492756> (Электронное издание)

17. ; Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов средствами футбола: учебное электронное издание : учебное пособие.; Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), Тамбов; 2018; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570438> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Бароненко, В. А., Рапопорт, Л. А., Бароненко, В. А.; Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования, обучающихся по группе специальностей 0300 "Образование".; Альфа-М, М; 2003 (20 экз.)
2. Бароненко, В. А., Рапопорт, Л. А.; Культура здоровья студента : учеб. пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2003 (1 экз.)
3. Бароненко, В. А., Рапопорт, Л. А.; Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования.; Альфа-М : ИНФРА-М, Москва; 2006 (1 экз.)
4. Бисеров, В. В., Рукина, И. В., Мухтарова, Т. Л., Банников, С. Е.; Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2008 (21 экз.)
5. , Бисеров, В. В., Рукина, И. В., Мухтарова, Т. Л., Бородулина, М. С., Брехова, Л. Л., Шишкина, А. В.; Физическая культура : учебное пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2008 (16 экз.)
6. Сальников, А. Н.; Физическая культура : конспект лекций : [пособие для подгот. к экзаменам].; [Приор-издат], Москва; 2005 (2 экз.)
7. , Виленский, М. Я., Зайцев, А. И., Ильинич, В. И., Кислицын, Ю. Л., Коваленко, В. А.; Физическая культура студента : учеб. для студентов вузов.; Гардарики, Москва; 2001 (3 экз.)
8. Ильинич, В. И.; Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов : (науч.-метод. и организационные основы).; Высшая школа, Москва; 1978 (1 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту- <http://lib.sportedu.ru/>

Всемирное антидопинговое агентство -URL: <http://www.wada-ama.org/en/>

Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

Теория и практика физической культуры <http://sportlib.info/Press/TPFK/>

Физическая культура: образование, воспитание, тренировка <http://sportlib.info/Press/FKVOT/>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»<http://biblioclub.ru/>

2. ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Прикладная физическая культура

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Практические занятия	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> <p>1. Зал бокса (с инвентарным обеспечением).</p> <p>2. Зал борьбы (с инвентарным обеспечением).</p> <p>3. Зал гимнастики (с инвентарным обеспечением).</p> <p>4. Зал тяжелой атлетики (с инвентарным обеспечением).</p> <p>5. Легкоатлетический манеж.</p> <p>6. Лыжная база под трибунами стадиона.</p> <p>7. Скалодром в л/а манеже.</p> <p>8. Спортивный комплекс игровых видов спорта имени Б.Н. Ельцина (2 зала)</p> <p>9. Специализированный баскетбольный зал</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>

		<p>10. Стадион с л/а дорожками и футбольным полем.</p> <p>11. Тренажерный зал под трибунами стадиона УрФУ.</p> <p>12. Физкультурно-оздоровительный комплекс (с инвентарным обеспечением).</p> <p>13. Бассейн УрФУ (с инвентарным обеспечением)</p>	
2	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> <p>1. Зал бокса (с инвентарным обеспечением).</p> <p>2. Зал борьбы (с инвентарным обеспечением).</p> <p>3. Зал гимнастики (с инвентарным обеспечением).</p> <p>4. Зал тяжелой атлетики (с инвентарным обеспечением).</p> <p>5. Легкоатлетический манеж.</p> <p>6. Лыжная база под трибунами стадиона.</p> <p>7. Скалодром в л/а манеже.</p> <p>8. Спортивный комплекс игровых видов спорта имени Б.Н. Ельцина (2 зала)</p> <p>9. Специализированный баскетбольный зал</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>

		<p>10. Стадион с л/а дорожками и футбольным полем.</p> <p>11. Тренажерный зал под трибунами стадиона УрФУ.</p> <p>12. Физкультурно-оздоровительный комплекс (с инвентарным обеспечением).</p> <p>13. Бассейн УрФУ (с инвентарным обеспечением)</p>	
3	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p> <p>1. Зал бокса (с инвентарным обеспечением).</p> <p>2. Зал борьбы (с инвентарным обеспечением).</p> <p>3. Зал гимнастики (с инвентарным обеспечением).</p> <p>4. Зал тяжелой атлетики (с инвентарным обеспечением).</p> <p>5. Легкоатлетический манеж.</p> <p>6. Лыжная база под трибунами стадиона.</p> <p>7. Скалодром в л/а манеже.</p> <p>8. Спортивный комплекс игровых видов спорта имени Б.Н. Ельцина (2 зала)</p> <p>9. Специализированный баскетбольный зал</p> <p>10. Стадион с л/а дорожками и футбольным полем.</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>

		<p>11. Тренажерный зал под трибунами стадиона УрФУ.</p> <p>12. Физкультурно-оздоровительный комплекс (с инвентарным обеспечением).</p> <p>13. Бассейн УрФУ (с инвентарным обеспечением)</p>	
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>1. Зал бокса (с инвентарным обеспечением).</p> <p>2. Зал борьбы (с инвентарным обеспечением).</p> <p>3. Зал гимнастики (с инвентарным обеспечением).</p> <p>4. Зал тяжелой атлетики (с инвентарным обеспечением).</p> <p>5. Легкоатлетический манеж.</p> <p>6. Лыжная база под трибунами стадиона.</p> <p>7. Скалодром в л/а манеже.</p> <p>8. Спортивный комплекс игровых видов спорта имени Б.Н. Ельцина (2 зала)</p> <p>9. Специализированный баскетбольный зал</p> <p>10. Стадион с л/а дорожками и футбольным полем.</p> <p>11. Тренажерный зал под трибунами стадиона УрФУ.</p>	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM

		<p>12. Физкультурно-оздоровительный комплекс (с инвентарным обеспечением).</p> <p>13. Бассейн УрФУ (с инвентарным обеспечением)</p>	
--	--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Буркова Анастасия Михайловна	к.п.н, доцент	заместитель директора по образованию , доцент	Сервиса и оздоровительных технологий
2	Гайл Виктор Вадимович	к.п.н., доцент	заведующий кафедрой	теории физической культуры
3	Еркомайшвили Ирина Васильевна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	теории физической культуры
4	Семенова Галина Ивановна	канд.п.н., доцент	доцент	Теории физической культуры
5	Серова Нина Борисовна	к.п.н., доцент	заведующий кафедрой	Сервиса и оздоровительных технологий
6	Спирина Марина Павловна	без ученой степени, профессор	Профессор	физической культуры
7	Шурманов Евгений Александрович	кандидат педагогических наук, мастер спорта	Директор института	

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Исключительно электронного обучения с использованием внутреннего онлайн-курса УрФУ;
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Основы здорового образа жизни. Здоровье как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности	Здоровье: основные понятия, критерии оценки показателей здоровья. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании. Здоровый образ жизни как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности
P2	Физическая подготовленность, как основной критерий работоспособности человека	Основные понятия физической культуры. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Физическая подготовленность как основной критерий работоспособности человека.
P3	Методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности	Функциональные резервы организма. Методы оценивания функционального состояния организма. Физиологические механизмы развития и проявления физических способностей.
P4	Методические основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры. Организация и планирование самостоятельных занятий
P5	Методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Требования к физической подготовленности представителей разных профессий. Профессиограмма и спортограмма как методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

	профессиональной деятельности	
--	-------------------------------	--

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Формирование социально-значимых ценностей	деятельность по формированию ЗОЖ	Технология самостоятельной работы	УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>З-3 - Характеризовать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>У-4 - Выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>П-2 - Проектировать здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие в том числе поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

1.4. Программа дисциплины реализуется .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Электронные ресурсы (издания)

1. ; Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) : учебное пособие.; Евразийский открытый институт, Москва; 2011; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775> (Электронное издание)
2. , Кикоть, В. Я., Барчуков, И. С.; Физическая культура и физическая подготовка : учебник.; Юнити, Москва; 2015; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (Электронное издание)
3. Григорьева, И. В.; Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие.; Воронежская государственная лесотехническая академия, Воронеж; 2012; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220> (Электронное издание)
4. Чеснова, Е. Л.; Физическая культура : учебное пособие.; Директ-Медиа, Москва; 2013; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (Электронное издание)
5. Чертов, Н. В.; Физическая культура : учебное пособие.; Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону; 2012; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131> (Электронное издание)
6. Евсеев, Ю. И.; Физическая культура : учебное пособие.; Феникс, Ростов-на-Дону; 2014; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (Электронное издание)
7. ; Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие.; Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, Елец; 2011; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223> (Электронное издание)
8. , Грудницкая, Н. Н., Мазакова, Т. В.; Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : практикум.; Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), Ставрополь; 2016; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459268> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Сальников, А. Н.; Физическая культура : конспект лекций : [пособие для подгот. к экзаменам].; [Приор-издат], Москва; 2005 (2 экз.)
2. Ильинич, В. И.; Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физ. культура", кроме направления и специальностей в обл. физ. культуры и спорта.; Гардарики, Москва; 2005 (9 экз.)
3. Бароненко, В. А., Рапопорт, Л. А., Бароненко, В. А.; Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования, обучающихся по группе специальностей 0300 "Образование".; Альфа-М, М; 2003 (20 экз.)
4. ; Дракон опускается на землю: Оздоровительные системы восточных боевых искусств : Сб.; Сов. спорт, Москва; 1992 (1 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Серова Н.Б. Лечебная физическая культура. Электронный учебно-методический комплекс. <https://study.urfu.ru/Aid/ViewMeta/12347>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту- <http://lib.sportedu.ru/>

Всемирное антидопинговое агентство -URL: <http://www.wada-ama.org/en/>

Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

Теория и практика физической культуры <http://sportlib.info/Press/ТПФК/>

Физическая культура: образование, воспитание, тренировка <http://sportlib.info/Press/ФКVOT/>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>

2. ООО Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>

3. ЭБС IPR Books <https://www.iprbookshop.ru>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Google Chrome
2	Практические занятия	Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Google Chrome
3	Самостоятельная работа студентов	Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM

		<p>процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Google Chrome</p>
4	Консультации	<p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>
5	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>