

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института физической  
культуры и спорта, к. филос. н.



Н.Б. Бриленок  
2021 г.

**Рабочая программа**

**Элективные дисциплины по физической культуре  
«Прикладная физическая культура»**

Направление подготовки  
**20.03.01 «Техносферная безопасность»**

Профиль подготовки  
**«Промышленная безопасность технологических процессов и производств»**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**  
Форма обучения  
**Очная**

Саратов,  
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Ларионова О. В.		17.09.2021
Председатель НМК	Беспалова Т. А.		17.09.2021
Заведующий кафедрой	Бриленок Н.Б.		17.09.2021
Специалист Учебного управления			

### 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения элективной дисциплины «Прикладная физическая культура» является овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей для обеспечения физической подготовленности к будущей профессии.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура» (Б1.В.ДВ.02.01) относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность, профиль «Промышленная безопасность технологических процессов и производств». Для её изучения необходимо иметь умения и навыки, приобретенные в рамках программ общего и среднего профессионального образования. Логически и содержательно данная дисциплина связана с разделами дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 3. Результаты обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура»

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>1.1_Б.УК-7.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. <b>2.1_Б.УК-7.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<b>Знать</b> социально-биологические и научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; <b>Уметь</b> применять свои знания в области теории и методики физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни. <b>Владеть</b> методами укрепления здоровья и физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 4. Структура и содержание дисциплины «Прикладная физическая культура»

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328 часов**.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра. Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего	Лекции	Практич.	Самост.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Учебно-тренировочный раздел							
1.1	Общая физическая подготовка	1	1-18	18		18		Тесты оценки ОФП
1.2.	Л/атлетика	2	14-18	20		20		Контрольные упражнения оценки спортивной подготовленности (см. прилож.).
		3	1-9	18		18		
		4	14-18	20		20		
		5	1-9	18		18		
		6	14-18	10		10		
1.3.	Спортивные игры: баскетбол	3	1-9	18		18		Контрольные упражнения оценки спортивной и технической подготовленности ( см. прилож.)
		5	1-9	18		18		
1.4.	Спортивные игры: волейбол	2	8-13	12		12		Контрольные упражнения оценки спортивной и технической подготовленности (см. прилож.)
		4	8-13	12		12		
		6	8-13	14		14		
1.5.	Лыжная подготовка	2	1-7	24		24		Экспертная оценка спортивной и технической подготовленности, выполнение норм ГТО
		4	1-7	24		24		
1.6.	Плавание	2	8-13	12		12		Контрольные упражнения (см. прил.)
		4	8-13	12		12		
		6	1-7	14		14		
1.7.	Атлетическая гимнастика	3	10-18	32		32		Контрольные упражнения оценки силовой подготовленности. (см. прилож.)
		5	10-18	32		32		
	Промежуточная аттестация	1						Зачет
		2						Зачет
		3						Зачет
		4						Зачет
		5						Зачет
		6						Зачет
	<b>Итого за 1 семестр</b>			<b>18</b>				
	<b>Итого за 2 семестр</b>			<b>68</b>				
	<b>Итого за 3 семестр</b>			<b>68</b>				

	<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>68</b>			
	<b>Итого за 5 семестр</b>			<b>68</b>			
	<b>Итого за 6 семестр</b>			<b>38</b>			
	<b>Всего за 1-3 курс</b>	<b>1-6</b>	<b>108</b>	<b>328</b>		<b>328</b>	

### 1 курс

#### 1.1 Общая физическая подготовка:

Развитие выносливости: равномерный бег, подвижные игры и игровые задания аэробной направленности длительностью до 20-30 минут, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей: упражнения на быстроту реакции, на развитие скорости отдельного движения. Бег с ускорением, бег с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции (10-60м). Эстафеты, старты из различных исходных положений на расстояние 30- 60 м, подвижные игры и элементы спортивных игр с моментами ускорений.

Развитие силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах, упражнения с отягощениями, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на тренажерах, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: различные виды прыжков, многоскоки, эстафеты.

Развитие координационных способностей: челночный бег, упражнения с изменением исходного положения, направления и скорости движения, комбинированные упражнения с мячами, скакалками, и др. предметами, упражнения в равновесии, различные варианты эстафет с предметами и без них, подвижные игры, элементы спортивных игр.

Совершенствование гибкости: упражнения с увеличенной амплитудой движения для различных суставов, упражнения в парах, упражнения с предметами, упражнения на гимнастической стенке.

#### 1.2. Легкая атлетика:

Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, техника бега на отрезках 30, 60м, финиширование. Специальные упражнения на технику. Бег на время, 60, 100м.

Бег на средние дистанции: 500, 800 и 1000м. Техника старта, техника прохождения по виражу. Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 и 1000м.

Техника бега на длинные дистанции.

Прыжок в длину с места: техника выполнения, специальные прыжковые упражнения.

#### 1.3. Спортивные игры

волейбол: техника безопасности на занятиях по волейболу, техника выполнения передвижений, стойки, специальные упражнения волейболиста на развитие быстроты и прыгучести. Техника приема и передачи мяча, способы выполнения подачи. Элементы тактики игры. Игра по упрощенным правилам.

#### 1.4. Плавание

Техника безопасности на занятиях по плаванию, гигиена и порядок организации студентов. Виды плавания. Стили плавания. Упражнения для освоения с водой на дыхание, скольжение. Техника способа кроль: ознакомление с техникой (положение тела, дыхание, гребковые движения рук), и имитация на суше и в воде. Упражнения на согласование дыхания с движениями рук и ног. Кроль на спине. Ознакомление с техникой плавания.

#### 1.5. Лыжная подготовка

Способы передвижения на лыжах. Техника передвижения классическим способом. Техника преодоления подъема. Техника спуска на лыжах. Обучение торможению упором одной и двумя лыжами. Прохождение дистанции 2000 м и 3000 м по пересеченной местности классическим способом без учета времени.

## 2 курс

### 1.2 Легкая атлетика:

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег на отрезках 60, 100м. Бег на время 100м.

Бег на средние дистанции: 400, 500, 800 и 1000м. Совершенствование техники бега. Эстафетный бег. Тактика бега. Выполнение контрольных нормативов в беге на 1000м (дев) и 2000м (юн)

Техника и тактика бега на длинные дистанции: бег равномерный и переменного темпа длительностью не менее 20-30 минут. Бег на 2000 и 3000м без учета времени.

Прыжок в длину с места: совершенствование техники выполнения.

### 1.3. Спортивные игры:

баскетбол: правила соревнований, техника перемещения и владения мячом. Техника выполнения передач и ловли мяча, техника броска в корзину различными способами. Штрафной бросок. Действия игрока в защите и в нападении: техника перемещения и владения мячом. Элементы тактики игры. Игра по упрощенным правилам.

волейбол: специальные упражнения волейболиста, совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча, выполнения подачи. Нападающий удар. Техника блокирующих действий, страховка. Тактика игры. Учебная игра.

### 1.4. Плавание

Техника способа брасс: ознакомление с техникой (положение тела, дыхание, гребковые движения рук, движения ногами), и имитация на суше и в воде. Упражнения на согласование дыхания с движениями рук и ног. Скольжение на груди с различными сочетаниями движений рук и ног.

### 1.5. Лыжная подготовка

Коньковый способ передвижения на лыжах. Техника передвижения. Попеременный и одновременный душажный ход. Прохождение дистанции 2000 м и 3000 м по пересеченной местности коньковым способом. Участие в соревнованиях, в судействе соревнований. Выполнение норм ГТО

### 1.7. Атлетическая гимнастика:

Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом: варианты упражнений в упоре, в висе, подтягивания. Упражнения на тренажерах. Обучение базовым упражнениям силового тренинга, методике занятий со свободными весами. Обучение страховке. Подготовка к выполнению контрольных упражнений на силу.

## 3 курс

### 1.2. Легкая атлетика

Техника эстафетного бега. Совершенствование техники прохождения по виражу. Выполнение нормативов в беге на 100 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400, 500, 800 и 1000 м.

Кросс по пересеченной местности, бег равномерный и переменного темпа длительностью до 30 минут. Бег на 2000 и 3000 м с учетом времени.

Прыжок в длину с разбега: техника выполнения способом «согнув ноги». Выполнение норматива в упражнении прыжок в длину с места. Выполнение норм комплекса ГТО

### 1.3.2. Спортивные игры

баскетбол: совершенствование технических и тактических действий игроков в нападении и в защите. Тактика игры. Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, судействе.

волейбол: совершенствование техники нападающего удара и блокирующих действий, страховка. Тактика игры. Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, судействе.

### 1.4. Плавание

Закрепление и совершенствование техники плавания: кроль, кроль на спине, брасс. Плавание на выносливость (12 мин. тест Купера). Подготовка к выполнению контрольных упражнений и норм ГТО.

#### 1.7. Атлетическая гимнастика

Упражнения на тренажерах, комплексы корригирующих упражнений. Комплексы упражнений направленного развития силовых способностей. Выполнение контрольных упражнений на силу. Выполнение норм комплекса ГТО

### 5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Реализация компетентного подхода по направлению подготовки 20.03.01.« Техносферная безопасность» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой: работа в парах, работа в малых группах, игровой и соревновательный метод обучения, решение ситуационных задач в спортивных играх. При реализации программы по данному направлению подготовки могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. При обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

### 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Прикладная физическая культура» не предусмотрена

#### Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Студенты, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования с записью в зачетной книжке «зачтено». Критерием успешности усвоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения занятий, овладение двигательными умениями и навыками и выполнение установленных на данный семестр зачетных нормативов.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста контроля физической подготовленности. Перечень тестов и оценка их в очках разрабатываются кафедрой (таб. 1,2,3). Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во время выполнения всех тестов, при условии выполнения каждого не ниже, чем на 1 очко. Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается кафедрой физического воспитания и спорта.

*Примечание:* в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности.

Таблица 1.

### Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделения Девушки

ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м /сек./	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены,	47	40	35	30	20

руки за головой (кол-во раз) за 1 мин.					
Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
Прыжок в длину с места /см /.	190	180	168	160	150
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).	12	10	8	6	4

#### Юноши

Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м /сек./	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) за 1 мин.	52	45	40	35	30
Тест на общую выносливость - бег 3000м (мин./сек.).	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
Прыжок в длину с места (см).	250	240	230	223	215
Тест на силовую подготовленность – подтягивания (раз)	12	10	7	5	3

Таблица 2.

### Обязательные тесты оценки физической подготовленности студентов подготовительной группы

#### Девушки

№	Тесты	Оценка в очках				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) за 1 мин.	40	35	30	20	15
2.	Прыжок в длину с места (см)	168	160	150	140	130
3.	Приседания на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	8	6	4	3	1

#### Юноши

1.	Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) за 1 мин.	45	40	35	25	15
2.	Прыжок в длину с места (см)	230	223	215	200	190
3.	Тест на силовую подготовленность – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25	20	15

Таблица 3.

### Обязательные тесты оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

#### Девушки

№	Тесты	Оценка в очках				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Измерение гибкости (см)	15	10	5	0	-5
2.	Тест на силовую подготовленность: сгибание-	40	35	30	25	10

	разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)					
3	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз) для мышц спины	27	25	20	15	10

### Юноши

1.	Измерение гибкости (см)	10	5	0	-5	-10
2.	Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	15
3	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз) для мышц спины	35	30	25	20	15

Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах, плавание) являются обязательными. Для оценки тестов могут использоваться таблицы оценки контрольных упражнений (приложение 1).

Студенты специального отделения выполняют разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

*Приложение 1.*

### Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности Девушки

№ п/ п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
2	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
3	Бег 500м (сек)	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30
4	Бег 1000 м (мин. сек)	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
5	Бег на лыжах 3км (мин, сек)	18.00	18,30	19,30	20.00	21.00
6	Прыжок в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
7	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
8	Челночный бег 4×9 м (мин. сек)	10.4	10.8	11.2	11.6	12.0
8	Челночный бег 10×10 м (мин. сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
10	Наклон вперед из положения сидя (см)	18	16	14	12	10
11	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 90°	12	10	8	6	4
12	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
13	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
14	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
15	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	2	1
16	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	12	10	8	6	4
17	Плавание 50 м (мин, сек)	1.00	1.15	1.25	1.40	б/в
18	Бег (передвижение) 6 мин. кол-во метров	1300	1200	900	800	700
19	Приседание на обеих ногах за 1 мин. (кол-во раз)	56	52	50	46	40

### Юноши

№ п/ п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
2	Бег 2000 м (мин. сек)	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30



3	Бег 1000 м (мин, сек)	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
4	Бег на лыжах 5км (мин, сек)	23.50	25.00	25.30	26.25	27.50
5	Прыжок в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
6	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	130	120	110	100
7	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3
8	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
9	Наклон вперед из положения сидя (см)	15	13	11	9	6
10	Поднимание ног в висе на гимнаст. стенке до угла 90°	20	18	16	14	12
11	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
12	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
13	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
15	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	3	2
16	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15	12	9	7	5
17	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)	8	5	3	2	1
18	Плавание 50 м (сек)	0.55	1.05	1.15	1.30	без/в
19	Приседание на обеих ногах за 1 мин. (кол-во раз)	64	62	60	56	52
20	Бег (передвижение) 6 мин. кол-во метров	1500	1300	1100	950	850

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (юноши и девушки)**

1. сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см);
1. Бег 100 м.
2. Бег: юноши - 2 км, девушки - 1 км (без учета времени).
3. Тест Купера (12 или 6- минутное передвижение).
4. Передвижение на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).
6. Упражнения с мячом.
7. Упражнения на гибкость.
8. Упражнения со скакалкой.
9. Плавание вольным стилем 50м без учета времени.

*Приложение 2.*

**Методические указания по подготовке и написанию реферата**

Тема реферата предварительно согласовывается с преподавателем физкультуры на факультете

Объем реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок.

**Объем реферата: 10-12 страниц.**

**7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС**

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семе стр	Лекц ии	Лаборат орные	Практич еские	Самостоя ельная	Автоматизи рованное тестировани	Другие виды учебной	Промеж уточная аттестаци	Итого

		занятия	занятия	работа	е	деятельности	ия	
1	0	0	40	0	0	40	20	100
2	0	0	40	0	0	40	20	100
3	0	0	40	0	0	40	20	100
4	0	0	40	0	0	40	20	100
5	0	0	40	0	0	40	20	100
6	0	0	40	0	0	40	20	100

### **Программа оценивания учебной деятельности студента**

#### **1-6 семестры**

**Лекции** – не предусмотрены

**Лабораторные занятия** – не предусмотрены

#### **Практические занятия:**

Регулярность посещения и освоение не менее 80% содержания учебных занятий в течение семестра по расписанию\* – от 1 до 40 баллов.

Или занятия в спортивной секции СГУ при условии регулярного посещения не менее 60% тренировок по расписанию – от 1-40 баллов.

*\*посещение занятий, доступных по состоянию здоровья или занятий ЛФК по месту жительства (для студентов, с ограниченными возможностями здоровья и/или освобожденными от **тренировочных занятий** по медицинским показаниям).*

**Самостоятельная работа** – не предусмотрена

**Автоматизированное тестирование** – не предусмотрено

#### **Другие виды учебной деятельности:**

Проведение вводно-подготовительной части учебного занятия тренировочной направленности – 1-5 баллов

Ведение дневника тренировок – 1-3 балла

Судейство соревнований, волонтер\* – 1- 4 баллов.

Участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях\*:

1. в качестве болельщика –1 балл в одном виде спорта
2. участник соревнований разного уровня в любом виде спорта – от 5 до 15 баллов
3. призовое место в соревнованиях разного уровня (личное или командное) в любом виде спорта - от 12 до 20 баллов

Или участие в исследовательской работе с презентацией работы с представлением результатов и с последующим выступлением на конференции– 40 баллов

*\* Студенты с ограниченными возможностями здоровья участвуют в оздоровительно-массовых мероприятиях и соревнованиях, доступных по состоянию здоровья.*

**Промежуточная аттестация** – зачет в каждом семестре – от 0 до 20 баллов

Формой промежуточной аттестации является выполнение обязательных тестов оценки физической подготовленности, контрольных упражнений оценки спортивной подготовленности (см. прилож.)\*

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста контроля общей физической подготовленности. Суммарная оценка выполнения тестов общефизической подготовленности и контрольных упражнений определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

### Зачетный уровень средней оценки в очках

Средняя оценка тестов в очках	менее 2.0	2.0 – 2.5	2.6 -3,0	3.1 – 3.5	более 3.5
Оценка выполнения тестов в баллах	10	12	15	18	20

Выполнение обязательных тестов оценки физической подготовленности (не менее 3х) и контрольных упражнений - от 0 до 20 баллов (см. таб.1.2 п.6.)

Выполнение обязательных тестов оценки физической подготовленности (не менее 2х) для студентов специальной медицинской группы и контрольных упражнений, доступных по состоянию здоровья – от 0 до 20 баллов (см. таб.3 п.6.)

*\*Выбор контрольных упражнений, а также замену одного теста на другой тест аналогичной направленности осуществляет преподаватель на свое усмотрение в соответствие с рабочей программой и с учетом физической подготовки и состояния здоровья студента.*

Формой промежуточной аттестации студентов с ограниченными возможностями здоровья и/или освобожденных от учебно-тренировочных занятий по медицинским показаниям, является выполнение реферата по соответствующим разделам дисциплины – от 3 до 5 баллов за 1 тему.

#### **Примерные темы рефератов**

##### **Раздел ОФП**

##### **1 курс**

Общая физическая подготовка, в системе физического воспитания. Цель и задачи ОФП. Методические принципы. Средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям.

Физические качества. Средства воспитания силы. Воспитание выносливости. Гибкость, ловкость, быстрота – определение, характеристика, методы и средства развития.

Формирование психических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания.

Физическая подготовленность – определение и средства оценки. Понятие о физической нагрузке, интенсивность, мощность.

Мышечная релаксация и её значение в спорте.

Формы занятий физическими упражнениями. Структура тренировочного занятия. Понятие о моторной плотности занятия.

##### **Раздел Лыжная подготовка**

##### **1 курс**

Влияние занятий лыжным спортом на организм человека. Профилактика травматизма, техника безопасности и общие гигиенические требования к занятиям по лыжной подготовке.

Инвентарь и его подготовка. Виды ходов в лыжных гонках, их краткая характеристика. Классические ходы: характеристика и методика обучения.

Техника преодоления подъема. Техника спуска на лыжах.

##### **2 курс**

Коньковый способ передвижения на лыжах. Техника передвижения. Попеременный и одновременный двушажный ход.

Физическая подготовка лыжника-гонщика.

Оздоровительное и прикладное значение занятий лыжной подготовки.

## **Раздел Спортивные игры: волейбол**

### **1 курс**

История возникновения и развития волейбола. Физические качества волейболиста. Технические приемы в волейболе.

### **2 курс**

Виды подач, передачи, блокирование, нападающий удар. Жесты судьи.

### **3 курс**

Правила соревнований и организация судейства

## **Раздел Спортивные игры: баскетбол**

### **2 курс**

История возникновения и развития баскетбола. Баскетбол в России.

Технические приемы в баскетболе: стойки, перемещения, передачи мяча. Физические качества баскетболиста.

Система защиты в баскетболе. Штрафные броски, спорный мяч, фол.

### **3 курс**

Правила соревнований. Жесты судьи. Хронометраж в баскетболе. Основы судейства.

## **Раздел Плавание**

### **1 курс**

Правила поведения в бассейне. Виды и стили плавания. Упражнения для освоения с водой. Техника стиля кроль (дыхание, работа рук, работа ног)

### **2 курс**

Брасс. Подготовительные упражнения. Техника стиля брасс.

### **3 курс**

Тест Купера. Основы судейства в плавании

## **Раздел Л/атлетика**

### **1 курс**

История развития л/атлетики. Характеристика видов л/атлетики. Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях л/атлетикой.

Виды бега. Влияние бега на организм человека. Бег на короткие дистанции. Техника бега. Техника старта, бег по повороту, эстафетный бег.

### **2 курс**

Бег на средние и длинные дистанции. Средства л/атлетики в развитие физических качеств.

Специальные упражнения в подготовке бегуна.

Техника выполнения прыжка в длину с места.

### **3 курс**

Ходьба как вид физической нагрузки. Виды ходьбы. Самоконтроль на занятиях бегом, ходьбой

## **Раздел Атлетическая гимнастика**

### **2 курс**

Атлетическая гимнастика и её влияние на организм человека. Развитие атлетизма в России. Техника безопасности, профилактика травм, личная гигиена, питание. Оборудование и инвентарь для занятий силовыми упражнениями. Самоконтроль на занятиях: объективные и субъективные показатели физического состояния.

Работа мышц. Базовые и изолированные упражнения в силовом тренинге. Понятие о раздельном тренинге. Упражнения с отягощениями для различных групп мышц. Тренировки со свободными отягощениями. Дозирование нагрузки, интенсивность нагрузки, способы регулирования. Круговая тренировка

### **3 курс**

Основы методики силовых тренировок.

Техника выполнения базовых упражнений.

Комплексы упражнений для различных мышечных групп и с различными отягощениями.

Методы силовой тренировки.

Понятие о корригирующей гимнастике (примеры упражнений, методика составления комплексов).

**При проведении промежуточной аттестации:**

**Ответ на «зачтено» - от 10 до 20 баллов;**

**Ответ на «не зачтено» - от 0 до 9 баллов.**

**Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по элективной дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет 100 баллов.**

**Таблица 2. 1 Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Прикладная физическая культура» в оценку (зачет):**

От 55 баллов и выше	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
От 0 до 54 баллов	«не зачтено»

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Прикладная физическая культура»**

### **а) Литература:**

1. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры [Текст]: уч. для студентов учреждений высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. - Москва: Изд. центр "Академия", 2012. - 409, [7] с.: табл. - (Высшее профессиональное образование, Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405.
2. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html> — ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2014. - 304 с. : ил. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 296-297 (23 назв.). - ISBN 978-5-406-02735-6 (в пер.) : 424.70 р. - Текст : непосредственный.Рекомендовано ФГБОУ ВПО "Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена" в качестве учеб. к использованию в образоват. учреждениях, реализующих образоват. прогр. ВПО по дисциплине "Физическая культура"
4. Лыжная подготовка: организация и методика проведения практических занятий со студентами [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов-бакалавров направлений подготовки: 020100 Химия; 241000 Химическая технология; 280700 Техносферная безопасность / О. В. Ларионова. - Саратов : [б. и.], 2014. - 35 с. : ил. - Библиогр.: с. 34-35 (6 назв.). - Б. ц. Перейти к внешнему ресурсу: Текст ID= 1152 (дата размещения: 25.12.2014)
5. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Якубовский Я. К. - Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011. - 146 с. - ISBN 978-5-9590-0573-3 : Б. ц. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.
6. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Караван А.В., Москаленко И.С., Сафонова О.А., Сафонов Д.В. - [Б. м.] : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015 - ISBN 978-5-9227-0574-5 : Б. ц.

7. Акимов, А. И. Физическая подготовка студентов на занятиях по волейболу [Текст] : метод. рекомендации / А. И. Акимов, Малютина М. В. - Оренбург : ГОУ ОГУ, Б. г.. - 29 с.; нет. - Б. ц. Перейти к внешнему ресурсу <http://rucont.ru/efd/190275>
8. Волейбол в профессионально-прикладной физической подготовке студентов [Текст] : метод. указания / А. И. Акимов, В. С. Мельников, М. В. Малютина. - Оренбург : ОГУ, Б. г.. - 42 с. ; нет. - Б. ц. УДК 796. 325 (076.5) Перейти к внешнему ресурсу <http://rucont.ru/efd/233737>
9. Атлетическая гимнастика [Текст] : учебное пособие / Л. В. Еремина, Л. В. Еремина, Челяб. гос. акад. культуры и искусств. - [Б. м.] : Челябинск, Б. г.. - 188 с. ; нет. - ISBN 978-5-94839-289-9 : Б. ц. Перейти к внешнему ресурсу <http://rucont.ru/efd/199884>
10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 7-е изд., стер. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 520 с. : ил., табл. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование). - Библиогр.: с. 512.
11. Методика начального обучения плаванию : метод. рекомендации по изучению раздела дисциплины «Теория и методика избр. вида спорта (плавание)» / [н/д]. - М. : РГУФКСМиТ, 2017. - 67 с. : нет. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/671379>. - ~Б. ц. - Книжные издания : электронный ресурс + Однотомные издания : электронный ресурс + Методическое пособие : электронный ресурс.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : Учебное пособие / А. С. Казызаева [и др.]. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. - 120 с. - ISBN 2227-8397 : ~Б. ц. - Текст : непосредственный. Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS.

#### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Microsoft Windows 7 Home Basic предустановленное оборудование

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-  
Стандартный Russian Edition. 1500-2499

Node 1 year Educational Renewal License

№ лицензии 0B00160530091836187178

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

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

3. Информационные справочные и поисковые системы:- [www.informika.ru.](http://www.informika.ru.)- [www.window.edu.ru.](http://www.window.edu.ru.)- [www.wikipedia.ru](http://www.wikipedia.ru)

#### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Прикладная физическая культура»**

Наименование спортивных сооружений	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
Игровой зал для учебных занятий по волейболу 20,7*10,5*4.9м	Оперативное управление
Спортивный зал для тенниса 10.85*8,6*4.1м	Оперативное управление
Спортивный зал для фехтования 18,4*10,7*4,9м	Оперативное управление
Гимнастический зал 10,5*8,3*4.6м	Оперативное управление
Тренажерный зал 10,5*8,4*4.6м	Оперативное управление

Лыжная база	Оперативное управление
Стадион	Аренда
Плавательный бассейн СГУ	Оперативное управление

Спортивный инвентарь: секундомеры (электронный) - 2 шт, мячи баскетбольные - 10 шт., мячи волейбольные - 10 шт., лыжный комплект - 25 пар, скакалки - 15 шт., коврики гимнастические – 15 шт., утяжелители, гантели 2-20 кг,

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом Примерной ООП ВО по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность» и профилю подготовки «Промышленная безопасность технологических процессов».

Автор:

Старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта  
Института физической культуры и спорта

О.В. Ларионова

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от 17 сентября 2021 г., протокол № 1.