

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Министр

Дата подписания: 22.11.2021 16:18:36

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**имени акад. М.Д. Миллионщикова**

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор

И.Г. Тайрабеков



2021 \_\_ г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины

**«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Специальность**

**08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений**

**Специализация**

**«Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений»**

**Год начала подготовки**

**2021**

**Квалификация**

**инженер-строитель**

**Грозный - 2021**

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Прикладная физическая культура, как учебная дисциплина является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, и формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Прикладная физическая культура относится к элективным дисциплинам. Дисциплина тесно связана не только с физическим и функциональным развитием организма студента, но и его психофизической надежности как будущего специалиста и устойчивости уровня его работоспособности.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине( модулю) , соотнесенных с индикатором достижения компетенций

Согласно ФГОС 3++ процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей Универсальной компетенции и индикаторов их достижения: (УК-7) способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код по ФГОС	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Универсальные</b>		
УК	УК -7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.1	Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.
	УК-7.2	Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

В ходе реализации учебного плана специальности, по дисциплине «Прикладная физическая культура», установлен объем 328 часа практических занятий. Лекции, семинары, лабораторные работы в учебном плане не предусмотрены.

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов/зач. ед.		Семестр				
				2	3	4	5	6
		ОФО	ЗФО					
<b>Контактная работа (всего)</b>		<b>328</b>		<b>80</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>64</b>
В том числе:								
Практические занятия		328		80	60	64	60	64
<b>Вид отчетности</b>		<b>зачет</b>		<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>ВСЕГО в часах</b>	<b>328</b>		<b>80</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>64</b>
	<b>ВСЕГО в зач. единицах</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины по семестрам	Часы лекционных занятий	Часы лабораторных занятий	Часы практических занятий	С е м. за н. ч а с ы	Всего часов
	<b>2 семестр</b>					80
1	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		20			
2	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		14			
3	Баскетбол (юноши, девушки)		14			
4	Волейбол (юноши, девушки)		14			
5	Легкая атлетика (юноши, девушки)		18			
	<b>3 семестр</b>					60
6	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		12			
7	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		12			
8	Баскетбол (юноши, девушки)		12			
9	Волейбол (юноши, девушки)		12			
10	Легкая атлетика (юноши, девушки)		12			
	<b>4 семестр</b>					64

11	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		14			
12	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		14			
13	Баскетбол (юноши, девушки)		12			
14	Волейбол (юноши, девушки)		12			
15	Легкая атлетика (юноши, девушки)		12			
	<b>5 семестр</b>					60
16	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки)		12			
17	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		12			
18	Баскетбол (юноши, девушки)		12			
19	Волейбол (юноши, девушки)		12			
20	Легкая атлетика (юноши, девушки)		12			
	<b>6 семестр</b>					64
21	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки)		14			
22	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		14			
23	Баскетбол (юноши, девушки)		12			
24	Волейбол (юноши, девушки)		12			
25	Легкая атлетика (юноши, девушки)		12			

## Практические занятия

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
<b>2 семестр</b>		
1	Обще - Физическая Подготовка (юноши, девушки)	Общеразвивающие комплексы упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы. Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.
2	Футбол (юноши)	Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты. Изучение тактических действий игроков в линиях и в звеньях. Изучение взаимодействия в двухсторонних играх. Изучение действий в товарищеской игре. Развитие специальных физических качеств футболиста.
3	Баскетбол (юноши, девушки)	Изучение техники владения мячом. Изучение игровых действий в защите и нападении. Изучение тактических действий игроков. Развитие специальных физических качеств баскетболиста. Изучение тренировочных игр.

4	Волейбол (юноши, девушки)	Изучение техники приема-передачи мяча. Изучение техники подачи. Изучение нападающих ударов. Изучение тактических действий при нападении, в передвижении. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Изучение тренировочных игр.
5	Легкая атлетика (юноши, девушки)	Изучение бега на короткие дистанции (60, 100м). Изучение контрольного бега в условиях соревнований. Изучение действий в эстафете 4х100. Изучение техники прыжков в длину: с места, с разбега. Изучение бега на средние дистанции (2000, 3000м). Развитие специальных физических качеств легко - атлета.
6	Фитнес (девушки)	Изучение базовых элементов аэробики и степ – аэробики. Изучение построения танцевальных композиций. Изучение упражнений в партере. Изучение упражнений стретчинга. Изучение оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс.
<b>3 семестр</b>		
7	Обще - Физическая Подготовка (юноши, девушки)	Общеразвивающие комплексы упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы. Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.
8	Футбол (юноши)	Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты. Изучение тактических действий игроков в линиях и в звеньях. Изучение взаимодействия в двухсторонних играх. Изучение действий в товарищеской игре. Развитие специальных физических качеств футболиста.
9	Баскетбол (юноши, девушки)	Изучение техники владения мячом. Изучение игровых действий в защите и нападении. Изучение тактических действий игроков. Развитие специальных физических качеств баскетболиста. Изучение тренировочных игр.
10	Волейбол (юноши, девушки)	Изучение техники приема-передачи мяча. Изучение техники подачи. Изучение нападающих ударов. Изучение тактических действий при нападении, в передвижении. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Изучение тренировочных игр.
11	Легкая атлетика (юноши, девушки)	Изучение бега на короткие дистанции (60, 100м). Изучение контрольного бега в условиях соревнований. Изучение действий в эстафете 4х100. Изучение техники прыжков в длину: с места, с разбега. Изучение бега на средние дистанции (2000, 3000м). Развитие специальных физических качеств легко - атлета.

12	Фитнес (девушки)	Изучение базовых элементов аэробики и степ – аэробики. Изучение построения танцевальных композиций. Изучение упражнений в партере. Изучение упражнений стретчинга. Изучение оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс.
4 семестр		
13	Обще - Физическая Подготовка (юноши, девушки)	Общеразвивающие комплексы упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы. Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.
14	Футбол (юноши)	Совершенствование техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты. Совершенствование тактических действий игроков в линиях и в звеньях. Совершенствование взаимодействия в двухсторонних играх. Совершенствование действий в товарищеской игре. Совершенствование специальных физических качеств футболиста.
15	Баскетбол (юноши, девушки)	Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование игровых действий в защите и нападении. Совершенствование тактических действий игроков. Совершенствование специальных физических качеств баскетболиста. Совершенствование тренировочных игр.
16	Волейбол (юноши, девушки)	Совершенствование техники приема-передачи мяча. Совершенствование техники подачи. Совершенствование нападающих ударов. Совершенствование тактических действий при нападении, в передвижении. Совершенствование специальных физических качеств волейболиста. Совершенствование тренировочных игр.
17	Легкая атлетика (юноши, девушки)	Совершение бега на короткие дистанции (60, 100м). Совершенствование контрольного бега в условиях соревнований. Совершенствование действий в эстафете 4x100. Совершенствование техники прыжков в длину: с места, с разбега. Совершенствование бега на средние дистанции (2000, 3000м). Совершенствование специальных физических качеств легко - атлета.

18	Фитнес (девушки)	<p>Совершенствование базовых элементов аэробики и степ – аэробики.</p> <p>Совершенствование построения танцевальных композиций.</p> <p>Совершенствование упражнений в партере.</p> <p>Совершенствование упражнений стретчинга.</p> <p>Совершенствование оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс.</p>
<b>5 семестр</b>		
19	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки)	<p>Общеразвивающие комплексы упражнений.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы.</p> <p>Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.</p>
20	Футбол (юноши)	<p>Совершенствование техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты.</p> <p>Совершенствование тактических действий игроков в линиях и в звеньях.</p> <p>Совершенствование взаимодействия в двухсторонних играх.</p> <p>Совершенствование действий в товарищеской игре.</p> <p>Совершенствование специальных физических качеств футболиста.</p>
21	Баскетбол (юноши, девушки)	<p>Совершенствование техники владения мячом.</p> <p>Совершенствование игровых действий в защите и нападении.</p> <p>Совершенствование тактических действий игроков.</p> <p>Совершенствование специальных физических качеств баскетболиста.</p> <p>Совершенствование тренировочных игр.</p>
22	Волейбол (юноши, девушки)	<p>Совершенствование техники приема-передачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники подачи.</p> <p>Совершенствование нападающих ударов.</p> <p>Совершенствование тактических действий при нападении, в передвижении.</p> <p>Совершенствование специальных физических качеств волейболиста.</p> <p>Совершенствование тренировочных игр.</p>
23	Легкая атлетика (юноши, девушки)	<p>Совершение бега на короткие дистанции (60, 100м).</p> <p>Совершенствование контрольного бега в условиях соревнований.</p> <p>Совершенствование действий в эстафете 4x100.</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину: с места, с разбега.</p> <p>Совершенствование бега на средние дистанции (2000, 3000м).</p> <p>Совершенствование специальных физических качеств легко - атлета.</p>



24	Фитнес (девушки)	Совершенствование базовых элементов аэробики и степ – аэробики. Совершенствование построения танцевальных композиций. Совершенствование упражнений в партере. Совершенствование упражнений стретчинга. Совершенствование оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс.
<b>6 семестр</b>		
25	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки)	Совершенствование упражнений производственной гимнастики. Совершенствование средств, направленных на профилактику профессиональных заболеваний. Совершенствование упражнений для развития профессионально-значимых физических качеств.
26	Футбол (юноши)	Технические действия игроков. Тактические действия игроков. Обучение судейству. Товарищеские игры. Развитие специальных физических качеств футболиста.
27	Баскетбол (юноши, девушки)	Игровые действия в защите и нападении. Тактические действия игроков. Развитие специальных физических качеств баскетболиста. Обучение судейству. Тренировочные игры.
28	Волейбол (юноши, девушки)	Техника приема-передачи мяча. Техника подачи. Нападающие удары. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Обучение судейству. Тренировочные игры.
29	Легкая атлетика (юноши, девушки)	Бег на короткие дистанции (60, 100м). Контрольный бег в условиях соревнований. Эстафеты 4x100. Прыжки в длину: с места, с разбега. Бег на средние дистанции (2000, 3000м). Контрольный бег в условиях соревнований. Обучение судейству.
30	Фитнес (девушки)	Самостоятельное составление: танцевальных композиций, силового партера, стретчинга. Оздоровительные системы: йога, пилатес, боди-баланс.

## 6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

Самостоятельная работа по «Прикладной физической культуре» для студентов не предусмотрена.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Контрольные тестовые нормативы ОФП для оценки практического раздела дисциплины к рубежной аттестации.

Таблица 4

#### юноши

Нормативы		Аттестационные баллы				
		10	8	6	4	2
1 рубеж. аттест.	Бег 100 м /сек./	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Тест на гибкость: наклон вперед стоя с выпрямленными ногами /см./	20	15	10	8	0
	Прыжок в длину с места /см. /	250	240	230	223	215
2 рубеж. аттест.	Бег 3000 м /мин. сек./	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
	Силовой переворот в упор на перекладине /кол-во раз/	8	5	3	2	1
	Подтягивание на перекладине /кол-во раз/	15	12	9	7	5

Таблица 5

#### девушки

Нормативы		Аттестационные баллы				
		10	8	6	4	2
1 рубеж. аттест.	Бег 100 м /сек./	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
	Тест на гибкость: наклон вперед стоя с выпрямленными ногами /см./	20	15	10	8	0
	Прыжок в длину с места /см./	190	180	168	160	150
2 рубеж. аттест.	Бег 2000 м /мин.сек./	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
	Пресс: Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой /кол-во раз/	60	50	40	30	20
	Отжимание: Сгибание и разгибание рук в упоре на гимн. скамье /кол-во раз/	18	15	12	9	7

## Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями студентов.

(юноши и девушки)

Таблица 6

Контрольные упражнения	
<b>1 рубеж. аттест.</b>	Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50см).
	Подтягивание на перекладине (мужчины).
	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине ,руки за головой, ноги закреплены (женщины).
	Прыжки в длину с места.
	Бег 100м.

<b>2 рубеж. аттест.</b>	Бег: мужчины – 3 км, (без учета времени). женщины – 2 км. (без учета времени).
	Тест Купера (12-минутное передвижение).
	Упражнения с мячом.
	Упражнения на гибкость.
	Упражнения со скакалкой.

### 7.2 Вопросы к зачету для студентов с ограниченными физическими возможностями и временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре.

#### 2 семестр

##### *1 аттестация (на выбор):*

- Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.

##### *2 аттестация (на выбор):*

- Средства восстановления организма после физической нагрузки.
- Растяжка как вид оздоровительного воздействия на организм.
- Основные стороны подготовки спортсмена.

#### 3 семестр

##### *1 аттестация (на выбор):*

- Оценка и коррекция телосложения.
- Формирование правильной осанки.
- Закаливание – одно из средств укрепления здоровья.

##### *2 аттестация (на выбор):*

- Корректирующая гимнастика для глаз.

- Раздельное питание.
- Лечебная физкультура при заболевании гипертонией.

#### **4 семестр**

##### ***1 аттестация (на выбор):***

- Лечебная физкультура при заболевании сколиозом.
- Лечебная физкультура при заболевании миопией.
- Лечебная физкультура при заболевании гастритом.

##### ***2 аттестация (на выбор):***

- Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
- Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
- Национальные виды спорта и игры.

#### **5 семестр**

##### ***1 аттестация (на выбор):***

- Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
- Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.

##### ***2 аттестация (на выбор):***

- Значение двигательной активности для здоровья человека.
- Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
- Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

#### **6 семестр**

##### ***1 аттестация (на выбор):***

- Возрастные особенности двигательных качеств.
- Методы развития силы.
- Развитие выносливости.

##### ***2 аттестация (на выбор):***

- Развитие быстроты.
- Развитие гибкости.
- Методики оценки усталости и утомления.

### **7.3 Текущий контроль**

Практическое индивидуальное или групповое задание, для закрепления навыков оценки физической подготовки, признаков утомления. С учетом методик здоровьесберегающих технологий (баллы идут в учет текущей аттестации).

Групповая или индивидуальная работа. Конструирование тренировочного занятия, в заданных параметрах, с учетом изученных методик.

7.4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Таблица 7

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	менее 41 баллов (неудовлетворительно)	41-60 баллов (удовлетворительно)	61-80 баллов (хорошо)	81-100 баллов (отлично)	
<b>УК-7 Способность поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>					
<b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	Тестовые задания
<b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.	Частичные умения	Неполные навыки	Умения полные, допускаются небольшие ошибки		
<b>Владеть:</b> средствами и методиками, направленными на повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	Частичное владение навыками	Несистематическое применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	

## **8. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей в форме тестирования.

При тестировании для слабовидящих студентов используются фонды оценочных средств с укрупненным шрифтом. На зачет приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и обучающиеся инвалиды обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебные пособия для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: - для слепых: задания для выполнения на семинарах и практических занятиях оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо 14 надиктовываются ассистенту;

2) обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых; - для слабовидящих: обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; задания для выполнения заданий оформляются увеличенным шрифтом; 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: - для глухих и слабослышащих: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; предоставляются услуги сурдопереводчика; - для слепоглухих допускается присутствие ассистента, оказывающего услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);

3) 3) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих лекции и семинары, проводимые в устной форме, проводятся в письменной форме;

4) 4) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: - для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей: письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; выполнение заданий (тестов, контрольных работ), проводимые в письменной форме, проводятся в устной форме путем опроса, беседы с обучающимся.

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016. — 256 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. — М.: Советский спорт, 2015. — 312 с.
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2015. — 172 с.
4. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. — М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. — 212 с.
5. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
6. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.
7. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. — М.: Владос, 2014. — 512 с.
  - <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФКСМиТ.
  - <https://lib.herzen.spb.ru/m/marcweb> - Электронная библиотека им. А. И. Герцена

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Крытые спортивные сооружения:

1. Спортивный игровой зал (I корпус)  
*Дополнительные помещения*
  - инвентарная
  - мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
  - шахматный клуб
2. Зал борьбы и бокса (III корпус)  
*Дополнительные помещения*
  - склад спортивного инвентаря
  - мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
  - тренерская
3. Игровой зал, тренажерный зал, зал для боевых искусств (Дворец спорта ГГНИ)  
*Дополнительные помещения*
  - сауна
  - мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
  - тренерская

### Открытые спортивные сооружения: (III корпус)

- футбольное поле;
  - баскетбольная площадка;
  - волейбольная площадка;
  - гимнастический городок;
  - площадка для мини-футбола;
  - беговые дорожки 400м, 100м;
  - сектор для прыжков в длину с разбега;
- Дополнительные помещения*
- две раздевалки;
  - тренерская;

### Составитель:

**Составитель:**

доцент каф. Физическое воспитание



М.У. Идигов

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. кафедрой Физическое воспитание



А.Х.Мамадиев

Зав.выпускающей кафедрой

Технология строительного производства



С. – А. Ю. Муртазаев

Директор ДУМР



М.А.Магомаева



## **Методические указания по освоению дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт»**

### **1. Методические указания для обучающихся по планированию и организации времени, необходимого для освоения дисциплины.**

Изучение рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой дисциплины, ее структурой и содержанием разделов (модулей), фондом оценочных средств, ознакомиться с учебно-методическим и информационным обеспечением дисциплины.

Дисциплина **«Прикладная физическая культура и спорт»** состоит из связанных между собою тем, обеспечивающих последовательное изучение материала.

Обучение по дисциплине **«Прикладная физическая культура и спорт»** осуществляется в следующих формах:

1. Аудиторные занятия (лекции, практические занятия, лабораторные занятия).
2. Самостоятельная работа студента (подготовка к лекциям, практическим/лабораторным занятиям/тестам/презентациям, и иным формам письменных работ, выполнение, индивидуальная консультация с преподавателем).
3. Интерактивные формы проведения занятий (лекция-дискуссия и др. формы).

Учебный материал структурирован и изучение дисциплины производится в тематической последовательности. Каждому практическому занятию и самостоятельному изучению материала предшествует лекция по данной теме. Обучающиеся самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов, разборе проблемных ситуаций и поисков путей их решения. Многие проблемы, изучаемые в курсе, носят дискуссионный характер, что предполагает интерактивный характер проведения занятий на конкретных примерах.

Описание последовательности действий обучающегося:

При изучении курса следует внимательно слушать и конспектировать материал, излагаемый на аудиторных занятиях. Для его понимания и качественного усвоения рекомендуется следующая последовательность действий:

1. После окончания учебных занятий для закрепления материала просмотреть и обдумать текст лекции, прослушанной сегодня, разобрать рассмотренные примеры (10 – 15 минут).
2. При подготовке к лекции следующего дня повторить текст предыдущей лекции, подумать о том, какая может быть следующая тема (10 - 15 минут).
3. В течение недели выбрать время для работы с литературой в библиотеке (по 1 часу).
4. При подготовке к практическим и лабораторным занятиям повторить основные понятия по теме, изучить примеры. Решая конкретную ситуацию, - предварительно понять, какой теоретический материал нужно использовать. Наметить план решения, попробовать на его основе решить 1 - 2 практические ситуации (лаб. работы).

### **2. Методические указания по работе обучающихся во время проведения лекций.**

Лекции дают обучающимся систематизированные знания по дисциплине, концентрируют их внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Лекции обычно излагаются в традиционном или в проблемном стиле. Для студентов в большинстве случаев в проблемном стиле. Проблемный стиль позволяет стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся и их интерес к дисциплине, формировать творческое мышление, прибегать к противопоставлениям и сравнениям, делать обобщения, активизировать внимание обучающихся путем постановки проблемных вопросов, поощрять дискуссию.

Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть того или иного явления, или процессов, выводы и практические рекомендации.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает преподаватель, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями

«важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, необходимо использовать не только основную литературу, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал преподаватель. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

Тематика лекций дается в рабочей программе дисциплины.

### **3. Методические указания обучающимся по подготовке к практическим и лабораторным занятиям.**

На практических и лабораторных занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к практическому занятию:

1. Ознакомление с планом практического и лабораторного занятия, который отражает содержание предложенной темы;
2. Проработать конспект лекций;
3. Прочитать основную и дополнительную литературу.

В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов отношение к конкретной проблеме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса;

4. Ответить на вопросы плана практического занятия;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. Ответить на вопросы плана лабораторного занятия;
7. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы практикума, выступать и участвовать в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильно выполнять практические задания и иные задания, которые даются в фонде оценочных средств дисциплины.

### **4. Методические указания обучающимся по организации самостоятельной работы.**

Цель организации самостоятельной работы по дисциплине - это углубление и

расширение знаний в области строительства и современных технологий; формирование навыка и интереса к самостоятельной познавательной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся является важнейшим видом освоения содержания дисциплины, подготовки к практическим занятиям и к контрольной работе. Сюда же относятся и самостоятельное углубленное изучение тем дисциплины. Самостоятельная работа представляет собой постоянно действующую систему, основу образовательного процесса и носит исследовательский характер, что послужит в будущем основанием для написания выпускной квалификационной работы, практического применения полученных знаний.

Организация самостоятельной работы обучающихся ориентируется на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей, переход от поточного к индивидуализированному обучению, с учетом потребностей и возможностей личности.

Правильная организация самостоятельных учебных занятий, их систематичность, целесообразное планирование рабочего времени позволяет студентам развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивать высокий уровень успеваемости в период обучения, получить навыки повышения профессионального уровня.

Подготовка к практическому занятию включает, кроме проработки конспекта и презентации лекции, поиск литературы (по рекомендованным спискам и самостоятельно), подготовку заготовок для выступлений по вопросам, выносимым для обсуждения по конкретной теме. Такие заготовки могут включать цитаты, факты, сопоставление различных позиций, собственные мысли. Если проблема заинтересовала обучающегося, он может подготовить презентацию или доклад и выступить с ним на практическом занятии. Практическое занятие - это, прежде всего, дискуссия, обсуждение конкретной ситуации, то есть предполагает умение внимательно слушать членов малой группы и модератора, а также стараться высказать свое мнение, высказывать собственные идеи и предложения, уточнять и задавать вопросы коллегам по обсуждению.

При необходимости можно обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Самостоятельная работа реализуется:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий - на лекциях, практических занятиях;
- в контакте с преподавателем вне рамок расписания - на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.
- в библиотеке, дома, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и практических задач.

Виды СРС и критерии оценок

(по балльно-рейтинговой системе ГГНТУ, СРС оценивается в 15 баллов)

1. Доклад (презентация).
2. Участие в мероприятиях.

Темы для самостоятельной работы прописаны в рабочей программе дисциплины. Эффективным средством осуществления обучающимся самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем.