

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт физической культуры, спорта и здоровья  
Кафедра теории и методики физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки 46.03.02 Документоведение и архивоведение

Профиль программы «Правовое и документационное обеспечение  
управления персоналом»

Автор(ы): канд. пед. наук, доцент, Е.В. Кетриш  
доцент

Одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры. Протокол  
от «11» января 2022 г. №6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-  
методической комиссией института ФКСЗ РГППУ. Протокол от «12» января 2022 г.  
№4.

Екатеринбург  
2022

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Прикладная физическая культура»: формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний практических основ прикладной физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий прикладной физической культурой, формирование универсальной компетенции;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;
- укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Физическая культура и спорт.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Безопасность жизнедеятельности.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

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



В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Основные компоненты здорового образа жизни;

32. Практические основы физической культуры и спорта;

33. Методики самооценки функционального состояния организма;

34. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

35. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

У1. Осуществлять самооценку физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма;

У2. Осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда;

У3. Применять полученные знания при организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

У4. Использовать правильную терминологию и методы индивидуально-типологической диагностики;

У5. Проводить оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуального развития;

У6. Поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность.

Владеть:

В1. Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств;

В2. Средствами и методами воспитания прикладных психофизических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения профессиональной деятельности;

В3. Методикой построения занятий по физической культуре и спорту.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет (328 час.), семестры изучения – 1, 2, 3, 4, 5, 6, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная



	Семестр изучения
	1, 2, 3, 4, 5, 6 сем.
	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	328
Контактная работа, в том числе:	328
Практические занятия	328
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет	1,2,3,4,5,6 сем.

*\*Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

#### **4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины**

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Входной контроль. Общая физическая подготовка (ОФП)	1, 2, 3, 4, 5, 6	86	-	86	-	-
2. Легкая атлетика	1, 2, 3, 4, 5, 6	110	-	110	-	-
3. Спортивные игры	1, 2, 3, 4, 5, 6	64	-	64	-	-
4. Гимнастика	1, 2, 3, 4, 5, 6	26	-	26	-	-
5. Самбо	1, 2, 3, 4, 5, 6	42	-	42	-	-

*\*Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

#### **4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин**

##### **Раздел 1. Входной контроль. Общая физическая подготовка (ОФП)**



Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов:

- модифицированная проба Ромберга;
- проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге);
- тест Руфье.

Основы техники безопасности на занятиях ОФП. Общая физическая подготовка (обучение и совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств). Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Развитие силы. Использование упражнений с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Развитие быстроты. Развитие двигательной реакции повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Развитие выносливости. Увеличение числа повторений упражнений или их элементов в единицу времени за счет увеличения моторной плотности занятий. Непрерывное чередование интенсивности выполнения упражнений. Повторение выполнения занятий с повышенной скоростью и различными интервалами времени для отдыха. Последовательное выполнение упражнений в различных сочетаниях. Развитие гибкости. Выполнение движений с оптимальной амплитудой. Пружинящие, маховые движения, упражнения с самозахватами или с помощью партнера. Развитие ловкости. Непрерывное освоение новых упражнений; специальные упражнения, совершенствующие координационные способности. Упражнения на точность и согласованность движений. Подвижные игры, акробатические и гимнастические упражнения. Упражнения психофизического воздействия на организм. Снятие умственного и физического утомления, повышение работоспособности; восстановление; мышечная релаксация; массаж и самомассаж.

## **Раздел 2. Легкая атлетика**

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Обучение и совершенствование техники бега на короткие (60 м, 100 м), средние (400 м, 1000 м) и длинные дистанции (2000 м, 3000 м).

Эстафетный бег.

Прыжок в длину с места.

Бег по пересеченной местности.

Средства: комплексы специальных упражнений, бег по прямой и по повороту, низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу, передача эстафетной палочки

## **Раздел 3. Спортивные игры**

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.



Баскетбол. Обучение и совершенствование техники игры в баскетбол. Правила игры и основы судейства.

Средства: комплексы специальных упражнений; учебные и контрольные игры.

Воспитание скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в баскетболе. Техника перемещений: стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника овладения мячом: ловля, передача мяча, броски, ведение. Техника игры в защите и нападении. Тактическая подготовка. Тактика нападения: индивидуальная, групповая, командная. Тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная. Психологическая подготовка: выработка «чувства мяча», «чувства времени», лидерства, предвидения ситуации, оперативного мышления. Роль баскетбола в формировании организаторских способностей, настойчивости, решительности, честности, уверенности, чувства коллективизма.

Волейбол. Обучение и совершенствование техники игры в волейбол. Правила игры и основы судейства. Средства: комплексы специальных упражнений; учебные и контрольные игры. Развитие специальных физических и двигательных качеств: прыжковой выносливости, ловкости, быстроты реакции и др. Техника перемещений: стойки и перемещения. Техника овладения мячом: передачи мяча двумя руками сверху и снизу, подача мяча, нападающий удар, блокирование. Техника игры в защите и нападении, при подачах и приеме мяча. Тактическая подготовка. Организация игры с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. Упражнения, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, готовность к выполнению игровых приемов, мгновенная реакция на быстро меняющуюся ситуацию, выполнение игрового приема наиболее рациональным способом строго по заданию в соответствии с тактическим планом игры. Психологическая подготовка. Воспитание сознательной дисциплины, выдержки, чувства коллективизма, творческой активности, воли, настойчивости.

Футбол. Обучение и совершенствование техники игры в футбол. Правила игры и основы судейства. Средства: комплексы специальных упражнений; учебные и контрольные игры. Развитие физических качеств: выносливости, силы, ловкости, быстроты. Техническая подготовка. Перемещение, удары по мячу ногами, удары по мячу головой, приемы мяча, отбор мяча, финты. Техника игры вратаря. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия, групповые и командные действия игроков. Тактика игры при атакующих и оборонительных действиях. Психологическая подготовка. Воспитание воли, мужества, развитие оперативного мышления, предвидения ситуации, интенсивности внимания, целеустремленности, чувства коллективизма.

## Раздел 4. Гимнастика

Основы техники безопасности на занятиях гимнастики.



Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).

Обучение методам снятия психофизического и мышечного напряжения (расслабление под музыку, релаксация).

Развитие подвижности позвоночника и суставов, чувства ритма и мышечной чувствительности. Формирование психофизических свойств личности студента, развитие коммуникативности, эмоционально-волевых качеств, устойчивости внимания.

Обучение и совершенствование техники выполнения акробатических упражнений: упоры, седы, перекаты, группировки, равновесие. Акробатические элементы: мост, шпагат, кувырок вперед, назад, боком, длинный кувырок прыжком с места, стойка на лопатках, стойка на голове и руках силой. Акробатические комбинации.

Развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости, быстроты.

Развитие подвижности позвоночника и суставов, мышечной чувствительности, укрепление вестибулярного аппарата.

Формирование психофизических свойств личности студента, воспитание сознательной дисциплины, выдержки, настойчивости.

## **Раздел 5. Самбо**

Основы техники безопасности на занятиях самбо.

Обучение и совершенствование техники выполнения элементов самбо. Стойка. Группировка. Приемы самостраховки. Упражнения для удержания, выведения из равновесия. Захваты. Зацепы. Броски. Подсечки. Удержание. Уходы от удержания. Переворачивание. Выведение из равновесия.

Совершенствование приемов самозащиты.

Развитие физических качеств: координации движений, силы, ловкости, быстроты.

Развитие подвижности позвоночника и суставов, мышечной чувствительности, укрепление вестибулярного аппарата.

Формирование психофизических свойств личности студента, воспитание сознательной дисциплины, выдержки, настойчивости.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия



обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

3. Технология «тренинг диагностического мышления» направлена на развитие и формирование у будущих специалистов системы общих и специфических умений, которые способствуют решению профессиональных задач проблемного типа. Структурирование диагностической информации разворачивается посредством трёх основных способов логического рассуждения: дедукции, индукции и трансдукции. Технологию применяется для проведения практических и семинарских занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.



## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1 Основная литература

1. Гурьев С. В. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте : монография / С. В. Гурьев. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2014. - 83 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие [Гриф УМО] / [С. А. Медведева и др. ; под ред. С. А. Медведевой, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегинной. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2016. - 260 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/20927>.

4. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566>.

### 6.2 Дополнительная литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов [Гриф Минобрнауки РФ] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 238 с.

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для вузов [Гриф Минобрнауки РФ] / Ю. И. Евсеев ; [предисл. М. Я. Виленского]. - 9-е изд., стер. - Ростов на Дону : Феникс, 2014. - 444 с.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд., испр. - Москва : Академия, 2018. - 494 с. [и предыдущие издания]

4. Ольховская, Е. Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза : учебно-методическое пособие [Гриф УМО] / Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2013. - 102 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/20939>.

5. Сапегина Т. А. Формирование коммуникативной компетенции студентов в физкультурно-спортивной деятельности : учеб.-метод. пособие [Гриф УМО] / Т. А. Сапегина, Е. Б. Ольховская, Т. А. Бобылева ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2011. - 93 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/12456>



### **6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Публичная Интернет-библиотека. Режим доступа: <http://auditorium.ru>
3. Публичная электронная библиотека. Режим доступа: <http://www.plib.ru/>
4. Российская национальная библиотека. Режим доступа: <http://www.rsl.ru>
5. Сайт для самостоятельной работы. Режим доступа: <http://www.english.language.ru/posob/>
6. Электронная библиотека. Режим доступа: <http://stratum.pstu.as.ru>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
2. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа с мультимедийным оборудованием.
3. Спортивный зал.
4. Тренажерный зал.
5. Стадион.
6. Помещения для самостоятельной работы.

