



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 1 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Е.С. Бирюков

«29» *января* 2016 г.

Рабочая программа дисциплины

Прикладная физическая культура

Направление подготовки

35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура

Присваиваемая квалификация

БАКАЛАВР

Форма обучения

ОЧНАЯ



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 2 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

Рабочая программа дисциплины согласована:

Ученым советом факультета экологии

Протокол заседания № 8 от «24» февраля 2016 г.

Председатель Ученого совета
факультета экологии

С.Ф. Лихачёв

Секретарь Ученого совета
факультета экологии

А.Р. Сибиркина

**Рабочая программа дисциплины одобрена и рекомендована кафедрой
физического воспитания и спорта**

Протокол заседания № 06 от «05» февраля 2016 г.

И. о. заведующего кафедрой ФВиС

С.А. Ярушин

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по
направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура,
утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1411 от 03
декабря 2015 г.

Авторы (составители):
к.п.н., доцент

С.А. Ярушин

к.б.н., доцент

Н.Б. Пястолова

Структура рабочей программы соответствует приказу ректора
ФГБОУ ВПО «ЧелГУ» от «10» июня 2014 г. № 901-2 «Об утверждении шаблонов
образовательной программы высшего образования, рабочей программы
дисциплины (модуля), программы практики и структуры УМК»

Начальник управления
образовательной политики

С.П. Еремеева

«25» февраля 2016 г.



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 3 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

Содержание

1 Вводная часть.....	4
1.1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.3. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
2 Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
2.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
2.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	15
4 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	15
5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	26
6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	27
7 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины...	27
8 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	28
9 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	28
10. Особый порядок проведения занятий по дисциплине прикладная физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	29



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 4 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

1. Вводная часть

1.1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины

Целью преподавания дисциплины является овладение основными моторными навыками оздоровительной гимнастики, видов спорта, подвижных игр и прикладной физической подготовки с учётом принципов демократизации и гуманизации образования, всестороннего и гармоничного развития личности, в том числе оздоровительной направленности занятий физической культурой и спортом для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание места и роли практических умений и навыков в разных областях физической культуры и спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое, психическое и социальное благополучие личности и общества через развитие и совершенствование психофизических способностей индивида, его физических качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое воспитание, в том числе через совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение основными гимнастическими упражнениями; техникой, тактикой и правилами игровых видов спорта, подвижных игр; другими элементами прикладной физической подготовки
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура» является дисциплиной базовой части блока Б4.В.1. «Дисциплины (модули)» в соответствии с образовательным стандартом по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура.

Дисциплина «Прикладная физическая культура» ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке бакалавров и базируется на знаниях, полученных при изучении естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин, как математика, физика, химия, история, безопасность



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 5 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

жизнедеятельности, биология (довузовской и вузовской подготовки).

Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

1.3. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции (по ФГОС ВО)	Результаты освоения ОП. Содержание компетенций согласно ФГОС ВО	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	Обладает способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: — научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; — влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; — способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; — правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: — выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики; — преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; — осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; — организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; — использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; — совершенствовать навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в экстремальных ситуациях; — сочетать средства и методы укрепления индивидуального
ОК-6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 6 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

		здоровья, физического самосовершенствования; – следовать ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: – навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в экстремальных ситуациях; – приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки; – средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; – ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
--	--	--

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего
Общая трудоемкость дисциплины, (часы)	328 ак.ч.
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего	328
Аудиторная работа по учебному плану (всего):	324
в том числе:	
Лекции	–
Практические занятия	324
Лабораторные работы	–
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	4
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен)	зачет
Семестр обучения	1,2,4,5,6



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 7 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

2.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Таблица 2. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Номер раздела, темы	Наименование разделов, тем дисциплины	Семестр	Объем в часах по видам				
			Всего	Л	ПЗ	ЛР	СРС
Первый курс							
1	Легкая атлетика	I,II	50	-	50	-	-
1.1	Темы 1. Обучение технике бега на короткие дистанции	I	24	-	24	-	-
1.2	Тема 2. Обучение технике прыжков в длину	II	26	-	26	-	-
2	Спортивные игры	I,II	70	-	70	-	-
2.1	Тема 1. Обучение технике, тактике и правилам игры в настольный теннис	I, II	20	-	20	-	-
2.2	Тема 2. Обучение технике, тактике и правилам игры в волейбол	I, II	20	-	20	-	-
2.3	Тема 3. Обучение технике, тактике и правилам игры в баскетбол	I, II	20		20		
2.4	Тема 4. Обучение технике игры в мини-футбол	I, II	10		10		
3	Гимнастика	I,II	24	-	24	-	-
3.1	Тема 1. Строевые упражнения	I	12	-	12	-	-
3.2	Тема 2. Общеразвивающие упражнения	II	12	-	12	-	-
ИТОГО			144		144		
Второй курс							
1	Легкая атлетика	IV	16	-	16	-	-
1.3	Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	IV	8	-	8	-	-
1.4	Тема 4. Совершенствование техники прыжков в длину	IV	8	-	8	-	-
2	Спортивные игры	IV	50	-	50	-	-
2.5	Тема 5. Формирование умений и навыков игры в волейбол	IV	10	-	10	-	-



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 8 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

2.6	Тема 6. Формирование умений и навыков игры в баскетбол	IV	12	-	12	-	
2.7	Тема 7. Формирование умений и навыков игры в настольный теннис	IV	10		10		
2.8	Тема 8. Обучение технике, тактике и правилам игры в бадминтон	IV	10		10		
2.9	Тема 9. Обучение технике и правилам игры в мини-футбол	IV	8		8		
3	Гимнастика	IV	6	-	6	-	
3.2	Тема 2. Общеобразовательные упражнения	IV	6	-	6	-	
ИТОГО			72		72		
Третий курс							
1	Легкая атлетика	V,VI	44	-	44	-	-
1.5	Тема 5. Обучение технике эстафетного бега	V	22	-	22	-	-
1.6	Тема 6. Совершенствование техники эстафетного бега	VI	22	-	22	-	-
2	Спортивные игры	V,VI	64	-	64	-	-
2.10	Тема 10. Совершенствование техники игры в волейбол	V	12	-	12	-	-
2.11	Тема 11. Совершенствование техники игры в баскетбол	V	10	-	10	-	-
2.12	Тема 12. Формирование умений и навыков игры в мини-футбол	V	4		4		
2.13	Тема 13. Совершенствование техники игры в мини-футбол	VI	8		8		
2.14	Тема 14. Совершенствование техники игры в настольный теннис	V,VI	10		10		
2.15	Тема 15. Формирование умений и навыков игры в бадминтон	V,VI	10		10		
2.16	Тема 16. Совершенствование техники игры в бадминтон	V,VI	10		10		
4	Ритмическая гимнастика	V		-	-	-	4
4.1	Тема 1. Классическая аэробика	V	2	-	-	-	2
4.2	Тема 2. Танцевальная аэробика	V	2	-	-	-	2
Итого			328	-	324	-	4



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 9 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

Практический раздел

Первый курс

Легкая атлетика

Тема 1. Обучение технике бега на короткие дистанции

Техника бега: высокий старт; низкий старт; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование. Объяснение и показ техники бега по прямой: повторный бег по прямой 30-60 м; бег с ускорением по прямой.

Изучение положения «На старт! Внимание! Марш!» без стартовых колодок; то же, со стартовыми колодками. Выбегание со старта без сигнала. Выбегание с колодок с сопротивлением резины, партнера. Выбегание с колодок с тягой. Бег с низкого старта по команде.

Наклоны на финишную ленточку; то же, в медленном беге; то же с максимальной скоростью. Повторное пробегание полной дистанции.

Специальные упражнения бегуна (выполняются сериями на отрезках дистанции 30–60 м): бег с ускорением с высокого старта, с хода; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; семенящий бег; бег с захлестыванием голени; переменный бег по наклонной дорожке вниз и вверх. Тренировка в беге на короткие дистанции: повторный бег на отрезках от 30 до 60 м; переменный бег на отрезках от 30 до 60 м; контрольные пробежки 100 м в условиях соревнований.

Тема 2. Обучение технике прыжков в длину

Техника прыжка в длину с разбега: разбег; отталкивание; приземление. Объяснение особенностей техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Выбор способа прыжка. Специальные упражнения прыгуна в длину: прыжок в шаге; прыжок в шаге через два шага на третий и так далее; прыжки с места в длину с 2–3 шагов разбега; прыжки с короткого и полного разбега через натянутую резинку на высоте 20–25 см.

Разметка разбега, контрольные прыжки на соревнованиях.

Техника прыжка в длину с места: объяснение особенностей техники прыжка в длину с места; прыжки в длину с места через натянутую веревочку, резину на высоте 15-20 см; прыжки «в шаге» с приземлением на маховую ногу; прыжки «в шаге» с приземлением на обе ноги.

Спортивные игры

Тема 1. Обучение технике, тактике и правилам игры в настольный теннис (н/теннис)

Техника игры. Основные способы держания ракетки. Взаимодействие ракетки и мяча при ударе. Вращение мяча. Умение смотреть на мяч. Движения



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 10 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

игрока. Удары по мячу: удары слева, удары справа. Поддача. Координация и рациональность техники движения. Поддача и прием поддачи.

Тактика игры. Одиночные встречи. Последовательность обучения тактике одиночной игры. Сочетание ударов, темп нападения, защита. Атакующие подготовительные удары. Контратакующие удары. Завершающие удары. Укороченные удары. Защитные удары. Парные встречи. Поддача в парной игре. Взаимодействие игроков. Тактика в нападении. Тактика в защите. Тактика ответных ударов в парной игре. Учебная игра с методикой судейства.

Тема 2. Обучение технике, тактике и правилам игры в волейбол

Техника игры в волейбол. Техника нападения: стартовая стойка, перемещения лицом, боком, спиной, передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Нападающие удары: прямой по ходу с переводом. Техника защиты: сочетание способов перемещения боком, лицом, спиной. Прием мяча снизу двумя руками: прием поддачи, прием нападающего удара. Блокирование: одиночное, групповое.

Тактика игры в волейбол. Тактика нападения: индивидуальные действия, выбор места для поддачи, выбор способа поддачи, направления, удара или обмана. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии, задней линии. Командные действия: система игры в нападении со второй поддачи игроком передней линии. Система игры в нападении со второй передачи игроком задней линии, вышедшим к сетке. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для приема поддачи, блокирования, страховки. Выбор способа приема мяча: «неподвижный», «подвижный». Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии при блокировании игроков задней линии во время приема поддачи. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Командные действия. Система игры углом вперед. Система игры в защите углом назад.

Тема 3. Обучение технике, тактике и правилам игры в баскетбол

Техника игры в баскетбол. Техника нападения: стойка баскетболиста. Передвижение приставными шагами вправо, влево, спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Повороты на месте, вперед, назад. Ловля мяча двумя руками: на уровне груди, с отскоком от пола, на месте и в движении. Передача мяча двумя руками: от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча снизу, с боку. Бросок мяча с места: двумя руками от груди. Двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Бросок мяча одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Ведение мяча: с высоким отскоком, низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением направления движения. Техника защиты: стойка защитника. Передвижение в защитной стойке



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 11 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

лицом и спиной вперед, боком. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске мяча в корзину.

Тактика игры в баскетбол. Тактика нападения: индивидуальные действия. Без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча. С мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник». Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Противодействие при бросках мяча в корзину. Противодействие для вырывания, выбивания, перехвата мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Командные действия. Зонная система защиты 2–1–2; 2–3.

Тема 4. Обучение технике игры в мини-футбол

Техника игры в мини-футбол. Техника нападения: действия игрока без мяча, освобождение от опеки противника. Действия игрока с мячом: применение игровых приемов в зависимости от конкретной ситуации.

Гимнастика

Тема 1. Строевые упражнения

Строевые приемы, управление строем, правила подачи команд. Формы рапорта, расчет строя, повороты на месте и в движении, развороты. Перестроения, ходьба, разновидности ходьбы, разновидности бега. Передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, смыкания. Прыжки.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами. Индивидуальные, парные, групповые. На гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой. С гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, резиновыми мячами, скакалкой и обручем. Положения тела: рук, ног, туловища и движения ими (приседы, выпады, наклоны, упоры, положения лежа, положения равновесия). Способы проведения общеразвивающих упражнений: отдельный, поточный, проходной, круговой.

Второй курс

Легкая атлетика

Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Объяснение и показ техники бега по прямой: повторный бег по прямой 30-60 м; бег с ускорением по прямой; изучение положения «На старт! Внимание!



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 12 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

Марш!» со стартовыми колодками; выбегание со старта без сигнала; выбегание с колодок с сопротивлением резины, партнера; выбегание с колодок с тягой; выбегание с низкого старта по команде.

Финиширование: наклоны на финишную ленточку; то же, в медленном беге; то же с максимальной скоростью; повторное пробегание полной дистанции; бег с ускорением по прямой (30-40 м); бег с низкого старта.

Специальные беговые упражнения. Бег средним темпом 20-30 мин.

Тема 4. Совершенствование техники прыжков в длину

Совершенствование техники прыжков в длину путем включения в тренировочный процесс методических рекомендаций, инновационных разработок, направленных на усовершенствование двигательных действий, а также включение метода оценки технических характеристик и устранение ошибок в следующих действиях: стоя на толчковой ноге на опоре, подъем с махом, акцент на выведение таза; пробегание разбега; пробегание разбега с отталкиванием в конце; прыжки в длину через натянутую резину; прыжки в длину с полного разбега (8-12 шагов).

Участие в соревнованиях различного уровня.

Спортивные игры

Тема 5. Формирование умений и навыков игры в волейбол

При формировании умений и навыков необходимо содействовать развитию владения техникой и тактикой игры в волейбол, технике нападения, технике защиты, технике блокирования.

Тема 6. Формирование умений и навыков игры в баскетбол

При формировании умений и навыков необходимо содействовать развитию владения техникой и тактикой игры в баскетбол, технике нападения, технике защиты, технике блокирования. Включение учебно-методических рекомендаций в учебно-тренировочный процесс и исправление ошибок.

Тема 7. Формирование умений и навыков игры в н/теннис

При формировании умений и навыков необходимо содействовать развитию владения техникой и тактикой игры в н/теннис, технике нападения, технике защиты, технике блокирования. Включение учебно-методических рекомендаций в учебно-тренировочный процесс и исправление ошибок.

Тема 8. Обучение технике, тактике и правилам игры в бадминтон

Техника игры. Основные способы удержания ракетки. Основные положения для ударов: волан справа от игрока, слева, сверху и низко. Удары по мячу: плоские, плоско-далекие, высоко-далекие, прямые и короткие удары у сетки. Подачи: низко-короткие (настильные), высоко-далекие и плоские.



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 13 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

Тактика игры. Одиночные встречи. Последовательность обучения тактике одиночной игры. Сочетание ударов, темп нападения, защита. Обманные удары. Место игрока на площадке. Ответные удары. Парные встречи. Подача в парной игре. Взаимодействие игроков.

Тема 9. Обучение технике и правилам игры в мини-футбол

Тактика игры в мини-футбол. Тактика нападения: групповые действия, взаимодействие двух, трех и более игроков с перемещением вдоль площадки с атаккой ворот. Командные действия. Системы игры. Учебные игры. Тактика защиты: индивидуальные действия. Опека игрока без мяча: выбор места противодействия выходу игрока. Опека игрока, владеющего мячом: выбор способа противодействия в зависимости от конкретной ситуации. Командные действия. Системы игры. Принцип систем защиты и расположения игроков на площадке. Групповые действия. Способы организации защитных действий против двух, трех нападающих. Комбинация «Стенка».

Гимнастика

Тема 2. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами. Индивидуальные, парные, групповые. На гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой. С гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, резиновыми мячами, скакалкой и обручем. Положения тела: рук, ног, туловища и движения ими (приседы, выпады, наклоны, упоры, положения лежа, положения равновесия). Способы проведения общеразвивающих упражнений: отдельный, поточный, проходной, круговой.

Третий курс

Легкая атлетика

Тема 5. Обучение технике эстафетного бега

Объяснение особенностей техники эстафетного бега. Передача и прием эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки, стоя на месте; то же с имитацией движения рук при беге. Передача эстафетной палочки в ходьбе, передача эстафетной палочки в медленном беге, передача эстафетной палочки в зоне максимальной скорости. Эстафетный бег с участием всей группы студентов.

Эстафетный бег на короткие дистанции: формирование техники бега; воспитание физических качеств: быстроты, выносливости.

Тема 6. Совершенствование техники эстафетного бега

Передача эстафетной палочки в медленном беге. Передача эстафетной палочки в зоне максимальной скорости. Эстафетный бег с участием всей группы.



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 14 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

Тренировка в эстафетном беге на короткие дистанции. Совершенствование физического качества – быстроты.

Спортивные игры

Тема 10. Совершенствование техники игры в волейбол

Совершенствование техники путем включения в игровой процесс сбивающего фактора, такого, как ограничение времени при подаче и приеме мяча и защите. Разработка комбинаций в групповых и командных действиях. Участие в соревнованиях различного уровня.

Тема 11. Совершенствование техники игры в баскетбол

Совершенствование техники путем включения в игровой процесс сбивающего фактора, такого, как ограничение времени при передаче и приеме мяча и защитных действиях. Разработка комбинаций в групповых и командных действиях. Участие в соревнованиях различного уровня.

Тема 12. Формирование умений и навыков игры в мини-футбол

При формировании умений и навыков необходимо содействовать развитию владения техникой и тактикой игры в мини-футбол, технике нападения, технике защиты, технике блокирования. Включение учебно-методических рекомендаций в учебно-тренировочный процесс и исправление ошибок.

Тема 13. Совершенствование техники игры в мини-футбол

Совершенствование техники путем включения в игровой процесс сбивающего фактора, такого, как ограничение времени при пасе и приеме мяча и защите. Разработка комбинаций в групповых и командных действиях.

Участие в соревнованиях различного уровня.

Тема 14. Совершенствование техники игры в настольный теннис

Атакующие удары. «Топ-сплин справа», «Топ-сплин слева». Это один из технических приемов, применяемых спортсменами, играющими европейской хваткой. Обычно топ-сплин слева используется для отражения подач с нижним вращением мяча, подрезки и мячей, летящих от соперника с обычной скоростью, а также при контакте с ускорением со средней дистанции.

Совершенствование тактики путем включения в игровой процесс сбивающего фактора, такого, как ограничение времени при подаче и приеме мяча и защитных действиях. Разработка комбинаций в групповых и командных действиях. Участие в соревнованиях различного уровня.

Тема 15. Формирование умений и навыков игры в бадминтон

При формировании умений и навыков необходимо содействовать развитию владения техникой и тактикой игры в бадминтон, технике нападения, технике



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 15 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

защиты, технике блокирования. Включение учебно-методических рекомендаций в учебно-тренировочный процесс и исправление ошибок.

Тема 16. Совершенствование техники игры в бадминтон

Совершенствование техники путем включения в игровой процесс сбивающего фактора, такого, как ограничение времени при пасе и приеме волана и защите. Разработка комбинаций в групповых и командных действиях. Участие в соревнованиях различного уровня.

3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Таблица 3

Номер раздела или темы	Тема СРС	Количество часов	Литература (ссылка на номер в списке лит-ры) и/или электронный источник (ссылка)	Формы контроля успеваемости
4.1	Тема 1. Классическая аэробика	2	1,2,5,8	Устный опрос
4.2	Тема 2. Танцевальная аэробика	2	3,4,5,7	Устный опрос
	ИТОГО	4		

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

4.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

Таблица 4. Фонды оценочных средств по дисциплине

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка	Наименование оценочного средства
1.	Легкая атлетика	ОК–6,8 (знать, уметь, владеть) см. С. 5–6	<i>Пороговый уровень:</i> Устный опрос и/или показ двигательных умений и навыков <i>Базовый уровень:</i> тестирование и/или



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 16 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

			сдача контрольных нормативов <i>Продвинутый уровень:</i> погруженность и/или реферат
2.	Спортивные игры	ОК–6,8 (знать, уметь, владеть) см. С. 5–6	<i>Пороговый уровень:</i> Устный опрос и/или показ двигательных умений и навыков <i>Базовый уровень:</i> тестирование и/или сдача контрольных нормативов <i>Продвинутый уровень:</i> погруженность и/или реферат
3.	Гимнастика	ОК–6,8 (знать, уметь, владеть) см. С. 5–6	<i>Пороговый уровень:</i> Устный опрос и/или показ двигательных умений и навыков <i>Базовый уровень:</i> тестирование и/или сдача контрольных нормативов <i>Продвинутый уровень:</i> погруженность и/или реферат

4.2 Требования (критериальные показатели) к уровню освоения дисциплины

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

4.2.1. Устный опрос

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Устный опрос оценивается по 4-балльной шкале.

При устном опросе развернутый ответ студента должен представлять собой связанное, логически последовательное сообщение на определенную тему,



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 17 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

показывать его умения применять определения, термины, отвечать на дополнительные вопросы.

При оценке ответа основными являются следующие критерии:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа;
- 4) ответы на дополнительные вопросы.

Описание шкалы оценивания:

4 балла:

- изученный материал изложен полно, определения представлены и изложены, верно;
- ответ показывает понимания материала;
- обучающийся может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику и конспекту, но и самостоятельно составленные.

3 балла:

- изученный материал изложен достаточно полно;
- при ответе допускаются ошибки, заминки, которые обучающийся в состоянии исправить самостоятельно при наводящих вопросах;
- обучающийся затрудняется с ответами на 12 дополнительных вопросах.

2 балла:

- материал изложен неполно, с неточностями в определении понятий и/или формулировке определений;
- материал излагается не последовательно;
- обучающийся не может достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры;
- на 50% дополнительных вопросов обучающимся даны неверные ответы;

1 балл:

- при ответе обнаруживается полное незнание и непонимание изучаемого материала;
- материал излагается неуверенно, беспорядочно;
- даны неверные ответы более чем на 50 % дополнительных вопросов.

4.2.2. Показ двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники заданного движения оценивается по 30-балльной шкале.

Описание шкалы оценивания двигательных умений и навыков:

30 баллов – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 18 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

25 баллов – двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

20 баллов – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

10 баллов – двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

4.2.3. Тестирование уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры

Критерии оценивания компетенций (результатов):

15- балльная

Описание шкалы оценивания:

8–15 баллов – тест считается выполненным;

0–7 баллов – тест считается не выполненным.

4.2.4. Контрольные нормативы

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Контрольные нормативы оцениваются по 5-балльной шкале.

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Таблица 5. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (женщины)

№	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 1000 м (мин, сек)	≤5,00	5,01–5,20	5,21–5,40	5,41–6,0	6,01–6,20
2	Бег 60 м (сек)	до 9,4	9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	10,4–10,7
3	Прыжки в длину с места (см)	≥190	189–180	179–168	167–160	159–150
4	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	≥ 60	59–50	49–40	39–30	29–20
5	Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	≥ 25	24–20	19–15	14–10	5–1
6	Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта с учетом направлений и специализации профессионального образования				


 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)			
Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 19 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

Таблица 6. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (мужчины)

№	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 1000 м (мин, сек)	≤3,40	3,41–4,00	4,01–4,20	4,21–4,40	4,41–5,00
2	Бег 60 м (сек)	до 7,9	8,0–8,2	8,3–8,4	8,5–8,7	8,8–9,2
3	Прыжки в длину с места (см)	≥ 250	249–240	239–230	229–220	219–210
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	≥ 15	14–12	11–9	8–6	5
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	≥ 10	9–6	5–3	2	1
6	Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта с учетом направлений и специализации профессионального образования				

Описание шкалы оценивания

Таблица 7. Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности

№	Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Низкий	Средний	Высокий
1	Средняя оценка тестов в баллах	2,5	3,0	3,5

Примечание: зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого семестра.

4.2.5. Погруженность (вовлеченность) в физкультурно-образовательную среду

Критерии оценивания погруженности (вовлеченности) в физкультурно-образовательную среду

Погруженность (вовлеченность) в физкультурно-образовательную среду оценивается по 30-балльной шкале.

Описание шкалы оценивания погруженности (вовлеченности) в физкультурно-образовательную среду:

30 баллов – организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора);



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 20 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

20 баллов – участие в спортивно–массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, волонтера, комментатора соревнований и т.п.)

10 баллов – содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента т.п.)

4.2.6. Письменная работа (реферат)

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Реферат оценивается по 15-бальной шкале.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе (а так же в сети Интернет) и выделить наиболее важные и современные работы по теме, структурировать изложение темы, уровень владения понятиями, качество представления работы, умение ответить на вопросы.

Описание шкалы оценивания:

15 баллов:

- знание отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы;
- обучающийся, демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;
- реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.


10 баллов:

- знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;
- в реферате имеют место несущественные фактические неточности;
- недостаточно раскрыто содержание реферата.

7 баллов:

- знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;
- при ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления;
- обучающимся допущены фактические ошибки;
- обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

5 баллов:

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)			
Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 21 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

- не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;
- допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;
- обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;
- в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;
- на большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы;
- из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

4.2.7. Зачет

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Оценка «зачтено» проставляется в зачетную книжку и зачетную ведомость по окончанию семестра. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 40 баллов:

1. Моторная плотность (т. е. отношение затрат времени на выполнение физических упражнений, умноженное на 100%, к общему времени физической нагрузки) не менее 4 часов в неделю.
2. Тестирование базового уровня развития физических качеств
3. Тестирование уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры.
4. Погруженность в физкультурно-образовательную среду

4.3. Типовые контрольные задания и/или и иные материалы.

4.3.1. Образец вопросов для устного опроса:

1. Типы телосложения.
2. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями.
4. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека.
5. Факторы, обуславливающие гибкость тела человека.
6. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
7. Результат и способ влияния занятий физической культурой на вредные привычки.
8. Цели и задачи общей физической подготовки.
9. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой.

4.3.2. Примерные задания оценивания двигательных умений и навыков:

Показать технику выполнения прыжка в длину с места.

Показать технику выполнения передачи эстафетной палочки.

Показать технику выполнения сгибания разгибания рук в упоре лежа от скамейки.



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 22 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

Показать технику выполнения подачи снизу в бадминтоне.

Показать технику выполнения приема защиты «накат справа».

4.3.3. Образец теста

Таблица 8. Опросный лист для тестирования уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры

№ п/п	Тестовый вопрос	Ответы			
		А	Б	В	Г
1	Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это: А) Спортивное воспитание В) Физическое воспитание Б) Физическая подготовка Г) Физическое развитие				
2	Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами - это: А) Физическая подготовка В) Физическое воспитание Б) Физическая подготовленность Г) Спорт				
3	Физическое упражнение – это: А) Средство тренировки В) Формы занятий спортом Б) Способы физического развития Г) Методы оздоровления				
4	Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это: А) Физический, соматический, психологический Б) Соматический, психологический, духовный В) Соматический, психологический, социальный Г) Физический, психологический, духовный				
5	Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это: А) Физические упражнения В) Двигательная активность Б) Физическая культура Г) Дыхательная гимнастика				
6	Выносливость – это: А) Противостояние утомлению В) Длительность упражнений Б) Особенности организма Г) Свойство личности				
7	Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это: А) Утомление В) Истощение организма				



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 23 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

	Б) Перенапряжение	Г) Физическое напряжение				
8	Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности - это: А) Гипокинезия Б) Гиподинамия		В) Дефицит движений Г) Гиперкинезия			
9	Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это: А) Отдых Б) Урегулирования физиологических процессов В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе Г) Восстановление					
10	Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий – это: А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности. Б) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности. В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности. Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности.					
11	Усилия мышц, связанные с перемещением тела или его звеньев в пространстве – это: А) Статическая работа мышц Б) Динамическая работа мышц		В) Физическая работа мышц Г) Сокращение мышц			
12	Привычная поза непринужденно стоящего человека – это: А) Сколиоз Б) Положение тела		В) Осанка Г) Поза			
13	Физическая сила – это: А) Степень выносливости Б) Поднятие тяжести		В) Физическое качество Г) Тяжелая атлетика			
14	Способность противостоять утомлению - это: А) Сила Б) Терпение		В) Выносливость Г) Упорство			
15	Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом – это: А) Самоконтроль Б) Самонаблюдение		В) Режим наблюдений Г) Здоровый образ жизни			

Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 1 баллу.



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 24 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

4.3.4. Примерные темы письменных работ (рефератов) для студентов

1. Гипокинезия и гиподинамия.
2. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
3. Характеристика видов спорта преимущественно развивающих отдельные физические качества.
4. Самоконтроль, цели и задачи самоконтроля при выполнении физических упражнений.
5. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
6. Оптимальный двигательный режим и его значение.
7. Роль общеразвивающих упражнений в жизнедеятельности человека.
8. Бег, как средство укрепления здоровья.
9. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
10. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

4.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Прикладная физическая культура» и освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: минимальную моторную плотность занятий физической культурой и спортом (не менее 4 часов в неделю), уровень развития физических качеств (табл. 5,6), уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры (табл. 8), глубину погруженности в физкультурно-образовательную среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или (либо) спортивно-технической подготовки для отдельных групп спортивной специализации и физкультурно-оздоровительной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта и охватывают: общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность в структуре 100–балльной системы.

В семестре при оценке базового уровня физических качеств студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности (табл. 5,6).



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 25 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл (табл.7).

Во время зачета преподавателем проверяется выполнение студентами всех разделов программы, и оцениваются: минимальная моторная плотность занятий физической культурой и спортом (не менее 4 часов в неделю), уровень развития физических качеств (табл. 5,6), уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры (табл. 8), глубина погруженности в физкультурно-образовательную среду.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 26 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)


а) основная учебная литература:

Источники, отмеченные знаком «», имеются в научной библиотеке ЧелГУв печатном виде или в ЭБС «Университетская библиотека онлайн» и «ЛАНЬ», к которым имеется подписка по договорам с правообладателями на текущий учебный год.*

- 1.*Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст]: учебник / И. С. Барчуков; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 4-е изд. испр. – Москва: Академия, 2013. – 525 с.
- 2.*Григорович, Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. С. Григорович, К. Ю. Романов; под ред. Е. С. Григорович, В. А. Переверзев.– 3-е изд., доп. и перераб. – Минск : Вышэйшая школа, 2011. – 352 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214> (дата обращения: 03.02.2016).
- 3.*Куликов, Л. М. Основы общего физкультурного образования студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин. — Челябинск : Уральская Академия, 2014. — 172 с. Режим доступа: <http://www.lib.csu.ru/texts/007704/KulikovLM.pdf>, свободный (дата обращения: 03.02.2016)
- 4.*Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 03.02.2016).
- 5.*Ярушин, С. А. Физическая культура в системе образования студентов [Текст] : учебное пособие / С. А. Ярушин, Т. Г. Мутовкина, В. В. Рыбаков. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2012. – 190 с.

б) дополнительная учебная литература:

6. Байчурина, А. Ш. Основы физкультурного образования студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Ш. Байчурина, С. А. Ярушин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Челябинск : Челяб. гос. ун-т, 2006. — 99 с. – Режим доступа: <http://lib.csu.ru/texts/200702N0389/BaychurinaASh.pdf>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 03.02.2016).
- 7.*Байчурина, А. Ш. Основы физкультурного образования студентов [Текст] : тексты лекций / А. Ш. Байчурина, С. А. Ярушин. – Челябинск : Челяб. гос. ун-т, 2007. – 65 с.

 <p>Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)</p> <p>Кафедра Физического воспитания и спорта</p>			
<p>Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»</p>			
Версия документа - 1	стр. 27 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

8. *Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт [Текст] : методология, теория и практика / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – Москва : Академия, 2009. – 528 с.

9. *Если хочешь быть здоров (Введение в здоровый образ жизни) [Текст]: практические рекомендации по формированию навыков здорового образа жизни студентов / С. А. Ярушин, В. М. Карлышев, В. В. Рыбаков. – Челябинск : Энциклопедия, 2008. – 43 с.

10.*Куликов, Л. М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения [Текст] : монография / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. – 275 с.

11.* Смирнова, В. З. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе [Текст] : учебное пособие / В. З. Смирнова, Г. П. Коняхина. – Челябинск: Уральская академия, 2013. – 160 с.

12.* Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – Москва : Академия. 2013.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых и рекомендуемых для освоения дисциплины

[1] Комитет Государственной Думы по физической культуре, спорту и делам молодежи [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: <http://www.komitet6.km.duma.gov.ru/site.xp/050048.html>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 03.02.2016).

[2] Национальная информационная сеть Спортивная Россия [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: <http://www.topsport.ru>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 03.02.2016).

[3] Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 03.02.2016).

[4] Спортивная Россия [Электронный ресурс] : спортивный портал. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/minsport>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 03.02.2016).

[5] Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: [сайт]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 03.02.2016).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

7.1. К особенностям контроля работы студентов относится выполнение контрольной работы, согласно рекомендуемым темам, указанным в разделе 4.

7.2. Повышены требования по выбору и формулированию тем контрольных работ, а также к оформлению работ. По согласованию с преподавателем допускается подача контрольных работ в электронном виде, в форме презентаций, видеofilмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного url – адреса первоисточника информации. Приветствуется самостоятельный выбор студентом темы контрольной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению
подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»

Версия документа - 1

стр. 28 из 29

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № ____

заимствованиях чужого текста в объёме свыше 40% контрольной работы, преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

7.3. В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа.

7.4. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению психологического контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Для освоения дисциплины специального электронного обеспечения не требуется. Возможно использование электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, графических объектов, видео-, аудио-материалов, баз данных, справочных материалов). Организация взаимодействия с обучающимися может осуществляться посредством электронной почты, скайпа, видео-, конференцсвязи. При необходимости возможно использование различных элементов компьютерного тестирования. Электронные библиотечные системы научной библиотеки ЧелГУ: университетская библиотека on-line; электронно-библиотечная система издательства «Лань».

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для реализации программы учебной дисциплины имеются в наличии следующие спортивные сооружения с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования:


Игровой спортивный зал – 280 кв. м

Оборудование:

шведская стенка «Сила» – 10 шт.; турник-брусья с широким хватом – 5 шт.; стол теннисный – 1 шт.; щит баскетбольный – 2 шт.; кольцо баскетбольное с сеткой – 2 шт.; доска для пресса – 5 шт.; ферма выносная – 2 шт.; гантели 1,5 кг – 8 шт.; обруч – 10 шт.; скакалка – 20 шт.; весы медицинские ВЭМ (А2) – 1 шт.; ростомер медицинский РМ – 1 шт.; динамометр кистевой 50 кг – 1 шт.; ракетка для бадминтона – 3 пары.

9.1. Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, мобильный радио-класс (для студентов с нарушениями слуха); источники питания для индивидуальных технических средств;
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) – мультимедийное оборудование, мобильный радио-класс (для студентов с нарушениями слуха);

 Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»)			
Кафедра Физического воспитания и спорта			
Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура ФГБОУ ВПО «ЧелГУ»			
Версия документа - 1	стр. 29 из 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № ____

– учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения и брайлевским дисплеем для студентов с нарушениями зрения.

9.2. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.

9.3. В учебные аудитории обеспечен беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

10. Особый порядок проведения занятий по дисциплинам прикладной физической культуры и спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

10.1. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине прикладной физической культуры осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Особый порядок освоения дисциплины физическая культура устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

10.2. Индивидуальные особенности развития состояния здоровья и возможности освоения дисциплины определяется по результатам ежегодных осмотров обучающихся. По результатам осмотров обучающиеся разделяются на группы.

Для каждой группы определяются уровни физической нагрузки.

10.3. Занятия для студентов, освобожденных от практических занятий, проводятся в виде лекционных занятий, посвященных поддержанию здоровья и здорового образа жизни. Материалы теоретического раздела предусматривают овладение обучающимися системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности.