

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Частное учреждение высшего образования  
«Высшая школа предпринимательства (институт)»  
(ЧУВО «ВШП»)

Кафедра гуманитарных, математических  
и естественнонаучных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.12.02 ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция (бакалавриат)

Направленность (профиль) программы прикладного бакалавриата  
«Гражданско-правовой»

Форма освоения ОПОП: очная

**ОДОБРЕНО**

Ученым советом ЧУВО «ВШП»

Протокол заседания

№01-02/23 от 02 февраля 2023 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

ЧУВО «ВШП»

02 февраля 2023 г.

Аллабян М.Г.

*в том числе оценочные материалы  
для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине*



Документ подписан электронной цифровой подписью  
VSNP EDS GEN 1, уникальный ключ документа:

**FE4B-CA4D-BCEA-UHX6**

Организация: ЧУВО «ВШП», ИНН: 6903013604  
Дата подписания: 04.04.2023 16:55 MSK  
Подписал: Лукичева К. А.

Тверь, 2023

Рабочая программа дисциплины Б1.В.12.02 «Прикладная физическая культура» составлена на основе учебного плана ЧУВО «ВШП» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (направленность программы бакалавриата «Гражданско-правовой») (форма обучения – очная).

Рабочая программа дисциплины Б1.В.12.02 «Прикладная физическая культура» основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (направленность программы бакалавриата «Гражданско-правовой») направлена на обеспечение у обучающегося способности осуществлять профессиональную деятельность в соответствующей области и сферах профессиональной деятельности, в том числе на их практическую подготовку с учётом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Частного учреждения высшего образования «Высшая школа предпринимательства (институт)» на 2023/2024 учебный год.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### Задачи освоения дисциплины:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование умений и навыков для оказания первой помощи в экстремальных ситуациях;
- формирование у студентов мотивационно - ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.
- совершенствования спортивного мастерства обучающихся – спортсменов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Знания, полученные на предыдущем этапе образования:

- Физическая культура и спорт
- Безопасность жизнедеятельности

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

- «Инклюзивная культура»,
- Производственная практика (правоприменительная практика),

Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» входит часть, формируемой участниками образовательных отношений, в блок «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание и шифр компетенции	Планируемые результаты обучения		
	Знать	Уметь	Владеть
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни.	УК-7.2. Умеет Осуществлять выбор оптимальных технологий для поддержания	УК-7.3. способностью формированию поддержанию здорового образа жизни.

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		необходимого уровня физической подготовки.	
--	--	--	--

#### 4. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 328 академических часов.

Семестр 2,3,4							
Контроль	Академических часов						з.е.
	Всего	Контакт.	Лек	Пр	СР	Контроль	
Зачтено	328	164	12	152	164		

**Контакт.** – Контактная работа с преподавателем

**Лек** - Лекционные занятия

**Пр** - Практические занятия

**СР** – Самостоятельная работа

**Контроль** – Часы на контроль

**ЗЕ** – зачетные единицы

4.2. Содержание дисциплины (модуля):

Содержание дисциплины Прикладная физическая культура:

Раздел 1. Средства ОФП (общефизической подготовки)

Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей.

Раздел 2. Развитие силы и гибкости.

Оздоровительная аэробика. Силовая подготовка. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, живота, спины, ног. Развитие аэробной выносливости. Прыжки в скакалку. Танцевальные разминки в режиме нон-стоп. Прикладная физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

#### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Оценочные материалы представлены в виде фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) в приложении к рабочей программе.

#### 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Методические материалы дисциплины Прикладная физическая культура:

**Требования к учебно-тренировочному занятию**

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор

методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог должен обеспечить каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Важным условием успешной работы педагога является грамотное планирование учебного материала. От правильного планирования и определения соотношении времени на различные разделы программы зависит качество всего учебно-воспитательного процесса. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения программы, следует учитывать климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения, научно-обоснованное время на успешное овладение материалом. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку занятий.

При занятиях прикладной физической культуры происходит обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

Углубляется работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции. Возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на

организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В данной группе интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у учащихся стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Возникает необходимость раздельного проведения занятий.

В занятиях с юношами и девушками не прекращается работа по освоению новых специально подготовительных упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в вариативных условиях. В этой связи на занятиях широко применяют в начале подводящие, а затем развивающие специально подготовленные упражнения, способствующие дальнейшему освоению и закреплению техники и тактики видов спорта. К обучению особенно сложным в координационном отношении двигательным действиям рекомендуется приступать только тогда, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны. Это касается как элементов техники гимнастических, легкоатлетических, спортивно-игровых упражнений, так и заданий тактического характера в спортивных играх и в избранном виде спорта.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития, соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается связь развития способностей с углубленным техническим и тактическим совершенствованием.

Учащиеся способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения; средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

В работе используются все известные способы организации занятия: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки рекомендуется шире применять известные варианты круговой тренировки.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных

условиях, при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятия. При этом педагог должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждое занятие, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с положительным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности учащегося.

На практических занятиях обучающиеся изучают методику и выполняют типовые задания. Для эффективной работы обучающиеся должны иметь спортивную форму и соответствующие медицинскую справку о допуске к занятиям по физической культуре и спорту. В процессе подготовки к практическим занятиям обучающиеся могут прибегать к консультациям преподавателя!

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **7.1. Перечень основной учебной литературы**

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 616 с. — ISBN 978-5-907225-56-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.ru: [сайт]. — URL: <https://book.ru/>

2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.ru: [сайт]. — URL: <https://book.ru/>

### **7.2. Перечень дополнительной учебной литературы**

1. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов: учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 154 с. — ISBN 978-5-4486-0476-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система BOOK.ru: [сайт]. — URL: <https://book.ru/>

### **7.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

**Доступ к электронно-библиотечным системам:**

Электронная библиотечная система BOOK.ru: <https://book.ru/>

**Доступ к современным профессиональным базам данных (в том числе международным реферативным базам данных научных изданий) (свободно распространяемые):**

- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/>);
- Библиотека научной и студенческой информации (<http://bibliofond.ru/>);
- Большая научная библиотека (<http://sci-lib.com/>);
- Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» (<https://cyberleninka.ru/>).

**Доступ к иным информационным ресурсам (свободно распространяемые):**

- Ассоциация юристов России (АЮР) – Российская общественная организация [www.alrf.ru](http://www.alrf.ru)

- Федеральная палата адвокатов Российской Федерации (ФПА РФ) [www.fparf.ru](http://www.fparf.ru)
- Федеральная нотариальная палата (ФНП) [www.notariat.ru](http://www.notariat.ru)
- Совет судей Российской Федерации (ССРФ) [www.ssrp.ru](http://www.ssrp.ru)
- Ассоциация некоммерческих организаций – адвокатских образований «Гильдия российских адвокатов» [www.gra.ru](http://www.gra.ru)
- Объединение корпоративных юристов России (ОКЮР) [www.rcca.com.ru](http://www.rcca.com.ru)

#### **7.4. Информационные технологии, используемые при освоении дисциплины, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Серверные операционные системы: Ubuntu, Debian; Пакетные менеджеры: rpm, yum, bundler; Офисные пакеты: Onlyoffice, OpenOffice (отечественное производство), LibreOffice; Облачные сервисы: Яндекс.Облако, Heroku, Google Documents, Google Sites; Веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Microsoft Edge, Zoom (бесплатная версия), Свободно-распространяемое ПО. Договор №419/2020 по сопровождению Электронного периодического справочника "Система Гарант" от 31 октября 2020 г.

### **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

См. Приложение 1.

### **9. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ПРИ НАЛИЧИИ)**

1. При проведении всех видов занятий со студентами с ОВЗ учитывается состояние их здоровья и рекомендации индивидуальной программы реабилитации и медико-социальной экспертизы. Отраженные в индивидуальной программе реабилитации студента относительно рекомендованных видов и условий труда. Занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется Институтом с учетом психологических особенностей здоровья, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма промежуточной аттестации устанавливается Институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

3. При определении мест прохождения практики обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами Институт учитывает рекомендации, содержащиеся в заключении психолого-медико-педагогической комиссии, или рекомендации медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для прохождения практики создаются специальные рабочие места в соответствии с характером ограничений здоровья, а также с учетом характера труда и выполняемых трудовых функций.

### **Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

#### **1. Система оценивания результатов промежуточной аттестации и критериев выставления оценок**



Код компетенции	Индикаторы достижения	Критерии оценивания	
		Зачтено	Не зачтено
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно, но могут требоваться незначительные уточнения базовых терминов; раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями; демонстрируется умение анализировать материал, возможно, не все выводы носят аргументированный и доказательный характер	материал излагается непоследовательно, отсутствуют знания базовых терминов; не раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями; не проводится анализ; выводы отсутствуют; ответы на дополнительные вопросы отсутствуют; не приводятся примеры изучаемой предметной области

## 2. Примеры контрольных заданий, иных материалов для оценки знаний, умений, навыков

### Контрольные вопросы и задания

Промежуточная аттестация:

Вопросы для зачета.

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Основы здорового образа жизни студента.
5. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
11. Прикладной спорт как вид прикладной физической культуры.
12. Основные задачи прикладного спорта
13. Система классификации в прикладном спорте
14. Исторический анализ развития прикладного спорта в мире
15. Развитие прикладного спорта в РФ.
16. Спортивные движения инвалидов
17. Отбор спортсменов Специальной Олимпиады на соревнования
18. Учреждения дополнительного образования спортивной направленности лиц с ограниченными возможностями
19. Общественные организации физкультурно-спортивных объединений инвалидов
20. Основные функции прикладного спорта
21. Соревновательная и развивающая функции прикладного спорта.
22. Учебно-познавательная и воспитательная функции прикладного спорта
23. Ценностно-ориентационная и творческая функции прикладного спорта
24. Функции прикладного спорта - профилактическая и самовоспитания

- 25.Престижная и интегративная функции прикладного спорта
- 26.Значение соревнований в прикладном спорте
- 27.Традиционная и нетрадиционная модели состязаний в прикладном спорте
- 28.Структура и деятельность учреждений дополнительного образования спортивной направленности инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья
- 29.Календарь соревнований по прикладному спорту.
- 30.Организация соревнований и спортивных праздников для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями
- 31.Тренировка в прикладном спорте
- 32.Принципы тренировки в прикладном спорте
- 33.Участие Российских спортсменов в Паралимпийских Играх в Лондоне – 2012
- 34.Участие воронежских спортсменов в Паралимпийских Играх в Лондоне – 2012
- 35.Роль прикладного спорта в получении профессионального образования и трудоустройстве лиц с инвалидностью
- 36.Взаимовлияние двигательного и интеллектуального развития в процессе занятий адаптивным и прикладным спортом инвалидов (нозологическая группа и возраст - по выбору).
- 37.Коррекция и развитие познавательной деятельности инвалидов средствами прикладного спорта (нозологическая группа и возраст - по выбору).
- 38.Коррекция эмоционально-волевой сферы инвалидов средствами прикладного спорта (нозологическая группа и возраст по выбору).
- 39.Методика развития творческого потенциала детей-инвалидов средствами прикладного спорта (нозологическая группа и возраст – по выбору).

#### **Темы письменных работ:**

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура античного мира.
5. Физическая культура в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Индивидуальные программы физического самосовершенствования.
9. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки
- 10.Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
- 11.Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
- 12.Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
- 13.Физическая культура и спорт в послевоенный период.
- 14.Древние Олимпийские игры.
- 15.Возникновение современного олимпийского движения.
- 16.Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
- 17.Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
- 18.Физическая культура и спорт в регионе (районе).
- 19.Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
- 20.История развития различных видов спорта (по выбору).
- 21.Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
- 22.Авиценна (Абу Али Ибн Сина. /980 - 1037/) о физическом воспитании.
- 23.Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.

24. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
25. Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
26. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
27. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
28. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
29. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физического воспитания.
30. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
31. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
32. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
33. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
34. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
35. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
36. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
37. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
38. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
39. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание.
40. Влияние образа жизни на здоровье человека.
41. Физическая культура в борьбе с вредными привычками.
42. Прикладная физическая культура.
43. Физическая культура будущего специалиста.
44. Общие принципы ЗОЖ.
45. Физическое самовоспитание, рефлексия как необходимое условие формирования ЗОЖ.
46. Современные оздоровительные системы.
47. Физическая культура в режиме дня студента.
48. Ценностная ориентация на ЗОЖ.
49. Питание и здоровье студента.
50. Физическая культура в жизни студента.
51. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
52. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
53. Основные методики занятий физическими упражнениями.
54. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
55. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
56. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
57. Физическая культура в стране и обществе.
58. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
59. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

*Текущая аттестация* по дисциплине «Прикладная физическая культура» осуществляется на практических занятиях в соответствии с тематическим планированием. В качестве оценочных средств в процессе текущего контроля используются: устный опрос, в т.ч. с использованием докладов по отдельным вопросам плана практических занятий, практические задания, тестирование и др.

**Обязательными требованиями** при оценке текущей учебной деятельности по дисциплине

являются:

- Выполнение студентами всех видов аудиторной и самостоятельной работы в соответствии с рабочей программой дисциплины.
- Выполнение студентами устных, письменных, тестовых заданий (контрольных работ), докладов в процессе изучения программы курса.
- Посещаемость лекционных и практических занятий.

**Промежуточная аттестация** по оценке уровня подготовки реализуется в период экзаменационной сессии. Непосредственно форма проведения **зачета** определяется преподавателем, о чем студенты извещаются заранее.

#### **Процедура проведения текущей аттестации в форме зачета (типовая)**

Зачет проводится, как правило, по контрольным вопросам в билетах. В каждом билете 2 вопроса. В соответствии с положением о проведении промежуточной аттестации время для подготовки ответа на вопросы составляет 40 минут. Также зачет может проводиться (по выбору преподавателя) в форме тестирования или иной допустимой форме. В процессе подготовки к ответам на зачете разрешается пользоваться только выданными листами-черновиками и инструментами для письма, программой курса.

Прикладная физическая культура	<p><b>Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типов, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 3):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специализированная мебель:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>столы обучающихся;</li> <li>стулья обучающихся;</li> <li>стол педагогического работника;</li> <li>стул педагогического работника;</li> <li>стеллаж для учебно-методических материалов, в том числе учебно-наглядных пособий;</li> </ul> </li> <li>- технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории, в том числе демонстрационное оборудование:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>многофункциональное устройство (принтер, сканер, ксерокс);</li> <li>интерактивная доска;</li> <li>мультимедийный проектор;</li> <li>ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде лицензиата</li> </ul> </li> </ul>	<p>170001, Тверская область, г. Тверь, ул. Спартака, д. 26а (39,2 кв.м., 1 этаж, помещение № 3)</p>	Безвозмездное пользование	Богачев Сергей Александрович	<p>Договор безвозмездного пользования недвижимым имуществом № 01-18/Н от 01.11.2020 с приложениями №№ 1-3; срок действия договора: с 01.11.2020 по 30.09.2025</p>
	<p><b>Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся, с перечнем основного оборудования (тренажёрный зал) (аудитория № 7):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>T-530 беговая дорожка электрическая Motorized treadmill Olimpia;</li> <li>TTI02-02M теннисный стол для помещений TT table TT02 indoor;</li> <li>TI-BS1000 набор для настольного тенниса: ракетки, мячи, сетка COMPETITION;</li> <li>A-911S коврики гимнастические Fitness mat;</li> <li>C-530 тренажер эллиптический складной Foldable elliptical trainer «Transform»;</li> <li>4012-66 гриф прямой стальной 30x1700 мм, хром. с замками «гайка Кеттлера» Bar with star collars;</li> <li>4014-47 гриф EZ стальной 30x1200мм, хром. с замками «гайка Кеттлера» curl bar, chrome plated;</li> <li>4020-14R гриф гантель 30x30 мм, стальной хром. с обрезин. рукоятью, «гайка Кеттлера»;</li> </ul>	<p>170001, Тверская область, г. Тверь, ул. Спартака, д. 26а (38,2 кв.м., 1 этаж, помещение № 7)</p>	Безвозмездное пользование	Богачев Сергей Александрович	<p>Договор безвозмездного пользования недвижимым имуществом № 01-18/Н от 01.11.2020 с приложениями №№ 1-3; срок действия договора: с 01.11.2020 по 30.09.2025</p>

	<p>1011-50 блины в пластиковом корпусе 5.0 кг цветные, 30 мм vinyl/cement weight plate 5.0 kg 30mm;  1011-25 блины в пластиковом корпусе 2.5 кг цветные, 30 мм vinyl/cement weight plate 2.5 kg 30mm;  1011-12 блины в пластиковом корпусе 1.25 кг цветные, 30 мм vinyl/cement weight plate 1.25 kg 30mm;  B-507M велотренажер магнитный Jazz Magnetic bike;  7820-550 скамьи Tergo / TERGO Bench;  7428-550 скамьи Lineo / LINEO Bench;  A-983 гантели с неопреновым покрытием, 3 кг Neoprene dumbbell, 3 kg;  A-928P гантели с неопреновым покрытием 2x1 кг Neoprene dumbbells, 2x1 kg;  A-929P гантели с неопреновым покрытием 2x2 кг Neoprene dumbbells, 2x2 kg;  A-932 стойка для неопреновых гантелей Neoprene dumbbell stand;  7702-100 силовой тренажер Classic / CLASSIC Strength Trainer;  1011-100 блины в пластиковом корпусе 10.0 кг цветные, 30 мм vinyl/cement weight plate 10.0 kg 30mm;  A-913S Маты для фитнеса и тренажеров Interlocking mat;  7877-000 степперы Montana / MONTANA Stepper;  DMV-RT мячи волейбольные мини Demix Volleyball, цветные;  настольный хоккей;  шахматы;  столы для игры в шахматы;  стулья</p>				
	<p><b>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 14):</b>  Столы для обучающихся;  Стулья для обучающихся;  Стол для педагогического работника;  Стул для педагогического работника;  Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;  Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;  Принтер со сканером</p>	<p>170001,  Тверская область, г.  Тверь,  ул. Спартака,  д. 26а  (22,5 кв.м.,  1 этаж,  помещение № 14)</p>	<p>Безвозмездное  пользование</p>	<p>Богачев Сергей  Александрович</p>	<p>Договор  безвозмездного  пользования  недвижимым  имуществом  № 01-18/Н  от 01.11.2020  с приложениями  №№ 1-3;  срок действия  договора:  с 01.11.2020  по 30.09.2025</p>
	<p><b>Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 22):</b>  Столы для обучающихся;  Стулья для обучающихся;  Стол для педагогического работника;</p>	<p>170001,  Тверская область, г.  Тверь,  ул. Спартака,  д. 26а</p>	<p>Безвозмездное  пользование</p>	<p>Богачев Сергей  Александрович</p>	<p>Договор  безвозмездного  пользования  недвижимым  имуществом</p>

	<p>Стул для педагогического работника;          Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;          Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;          Принтер со сканером</p>	<p>(19,3 кв.м.,          2 этаж,          помещение № 22)</p>			<p>№ 01-18/Н          от 01.11.2020          с приложениями          №№ 1-3;          срок действия          договора:          с 01.11.2020          по 30.09.2025</p>
--	---	---	--	--	---