СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ»

Экономический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.03.2022
Уникальный программный ключ:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

"Профессионально-прикладная физическая подготовка"

(наименование дисциплины)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

38.03.01 "Экономика"

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):

"Экономика"

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

Сочи,
2020 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» является формирование физической культуры личности студентов, способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка»:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему физическому развитию, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной-биологической значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-методических основ физической культуры;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и психического благополучия, развитие и совершенствование индивидуальных психофизиологических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основ для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности с целью укрепления здоровья и решения профессиональных задач.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	**КОМПЕТЕНЦИЯ**
	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-7	**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.В ОП ВО.

В рамках ОП ВО обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины, практики*	Последующие дисциплины, практики*
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		

* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» составляет 0 з.е.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для очной формы обучения.

Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		1	2	3	4		
Контактная (аудиторная) работа (всего)	164	54	32	50	28		
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
практические занятия (если предусмотрено)	164	54	32	50	28		
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	164	28	50	32	54		
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
Часов на контроль:	-	-	-	-	-		
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)	-	За	За	За	За		
Общая трудоемкость час	328	82	82	82	82		
зач. ед.	0	-	-	-	-		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*
Раздел 1. Практические занятия	
Тема 1. Легкая атлетика. Тестирование уровня физического развития, функциональной подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Спортивная ходьба (Фазы ходьбы. Период опоры. Фаза переднего толчка. Фаза заднего толчка. Движения рук и ног при ходьбе). Метание малого мяча (Разновидности метаний. Факторы, влияющие на результат в метаниях. Основные фазы целостного действия в метании). Бег на короткие дистанции (Фазы бега на короткие дистанции: положение бегуна на старте, старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег после финиша). Бег на средние дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег (Техника передачи эстафетной палочки. Старт бегуна, принимающего эстафету. Передача эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне). Челночный бег.	ПЗ

Тема 2. Спортивные и подвижные игры. 2.1. Волейбол. Правила игры. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передачи двумя руками. Техника подачи и приема мяча. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные тактические действия в волейболе. 2.2. Баскетбол. Правила игры. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага бросок. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. 2.3. Настольный теннис. Правила игры. Обучение и методика преподавания техники основных ударов (срезка, накат). Обучение и методика преподавания ударов «подставка», «свеча». Методика обучения тактическим действиям в одиночных играх. Методика обучения тактическим действиям в парных играх.	ПЗ
Раздел 2. Самостоятельная работа студентов	
1. Утренняя гигиеническая гимнастика. 2. Комплексы обще- и специально-развивающих разминочных упражнений в составе самостоятельных занятий физической культурой и спортом. 3. Производственная гимнастика (в т.ч. физкультпаузы и физкультминутки). 4. Самостоятельные занятия по выбору обучающегося. 5. Комплексные занятия, направленные на развитие основных двигательных качеств. 6. Спортивная тренировка по избранному виду спорта (для спортсменов). 7. Занятия оздоровительной /реабилитационной (в т.ч. для лиц подготовительной/специальной медицинской группы).	СР

* - ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; ПЗ – практические занятия; СР – самостоятельная работа.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	**Оснащение аудитории**	**Специализированное учебное/ лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект специализированной мебели; маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя - компьютер: процессор мощностью не ниже Intel Core i3, монитор LCD не менее 24", Интерактивная панель 86" / проектор Epson; проекционный экран / Телевизор LED 43", имеется выход в интернет	Операционная система Windows 10 Pro Схема лицензирования per-device, номер лицензии 87846770 от 27.05.19 по гос.контракту №31907740983 на ПО ООО “БалансСофт Проекты»; Office Professional 2007 45747882, 46074549 Акт приема-передачи №АПП-95 от 17.07.09 по гос.контракту № 69-09 на программное обеспечение ООО "Микро Лана", Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный 1752-150211-132016 Акт приема-передачи №275 от 21.12.09 по гос.контракту № 83-09 на программное обеспечение ООО "Виста"
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект специализированной мебели; интерактивная панель 86", доска аудиторная меловая; автоматизированные рабочие места - компьютер: процессор мощностью не ниже Intel Core i3, оперативная память объемом не менее 8 ГБ, память SSD 250 ГБ/HDD 1 ТБ, видеокарта NVIDIA 1050TI 4ГБ; монитор LCD не менее 24"; имеется выход в интернет	
Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Комплект специализированной мебели; Телевизор LED 65", автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i3, оперативная память объемом не менее 6 ГБ; SSD 250 ГБ/HDD 1 ТБ), имеется выход в интернет	

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Дорошенко С.А., Дергач Е.А. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : Учебно-методическая литература. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. - 56 с. - Текст : электронный. - URL: http://znanium.com/catalog/document?id=379831

2. Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 106 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425

3. Колтошова Т. В., Шевелева И. Н., Мельникова О. А., Эммерт М. С., Фадина О. О. Физическая культура и спорт : учебное пособие. - Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. - 169 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103

4. Гусева М. А., Герасимов К. А., Климов В. М. Физическая культура: волейбол : учебное пособие. - Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. - 80 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645

5. Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : учебное пособие. - Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2018. - 216 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142

6. Лифанов А. Д., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие. - Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2019. - 152 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612476

7. Мрочко О. Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Баскетбол: методические рекомендации : методическое пособие. - Москва: Альтаир|МГАВТ, 2018. - 77 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682060

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : Сборник. - Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2020. - 316 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=386402

2. Мараховская О. В., Сагиев Т. А., Славнова М. Ю., Баркова О. Е., Ушакова Т. М. Основы организации и проведения занятий по волейболу : учебное пособие. - Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2019. - 96 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682132

3. Мрочко О. Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Баскетбол: методические рекомендации : методическое пособие. - Москва: Альтаир|МГАВТ, 2018. - 77 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682060

4. Анисимов М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : учебное пособие. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. - 86 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175

5. Мараховская О. В., Сагиев Т. А., Славнова М. Ю., Баркова О. Е., Ушакова Т. М. Основы организации и проведения занятий по волейболу : учебное пособие. - Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2019. - 96 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682132

6. Акчурин Н. А., Щанкин А. А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов : учебное пособие. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 156 с. - Текст : электронный. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577694

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- научная электронная библиотека eLIBRARY.RU https://www.elibrary.ru/
- ЭБС Znanium https://znanium.ru
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru
- Образовательная платформа Юрайт https://urait.ru
- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН http://mega.rudn.ru/MegaPro/Web

2. Базы данных и поисковые системы:

- поисковая система Google https://www.google.ru/

- поисковая система Яндекс https://www.yandex.ru/
- справочная правовая система «Консультант Плюс» http://www.consultant.ru/

Рекомендации по дозировке нагрузки при занятиях физическими упражнениями.
Дозировка физической нагрузки должна соответствовать возможностям организма занимающегося, не быть ниже и не превышать их: в первом случае она не даст желаемого эффекта, во втором – ухудшит состояние организма.
Критерием правильности дозирования нагрузки служит изменение ЧСС. Физиологическая кривая нагрузки определяется при многократном подсчете ЧСС во время занятий физическими упражнениями. Она в определенной степени отражает реакцию организма на физическую нагрузку и позволяет проследить ее в динамике.
Регулирование уровня нагрузки осуществляется путем:
- изменения количества повторений упражнения (количество повторений может увеличиваться или уменьшаться);
- изменения количества упражнений (количество упражнений может увеличиваться или уменьшаться);
- изменения скорости выполнения движений (темп выполнения движений может быть медленным, средним и быстрым);
- изменения интервалов и характера отдыха (интервалы отдыха могут уменьшаться или увеличиваться, характер отдыха может быть активным или пассивным);
- изменения амплитуды движений (амплитуда движений может увеличиваться или уменьшаться);
- изменения условий выполнения упражнений (условия выполнения могут быть облегченными или усложненными);
- изменения исходных положений (исходное положение – это положение, из которого выполняется упражнение).
Физическую нагрузку (изменяя исходные положения, облегчая или усложняя упражнения, уменьшая или увеличивая амплитуду движений) каждый должен регулировать сам в зависимости от самочувствия.
Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность систем организма.
Реакция организма на физическую нагрузку в процессе занятий должна выражаться в умеренных сдвигах физиологических показателей. В зависимости от характера и интенсивности нагрузок ЧСС, АД, ЧД повышаются. Период восстановления показателей до исходного уровня не должен превышать 5-7 минут. Вес тела существенно не меняется. Включая в занятия дыхательные упражнения и упражнения для расслабления мышц, чередуя упражнения для различных мышечных групп, можно поддерживать высокую плотность занятия и в то же время не вызывать утомления.

* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины на Учебном портале!

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные материалы и балльно-рейтинговая система* оценивания уровня сформированности компетенций (части компетенций) по итогам освоения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

* - ОМ и БРС формируются на основании требований соответствующего локального нормативного акта РУДН.