

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОСТОЧНАЯ ЭКОНОМИКО-ЮРИДИЧЕСКАЯ
ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ» (Академия ВЭГУ)**

ОДОБРЕНА

Ученым советом Академии ВЭГУ
(протокол от 28 июня 2021 г. , № 4)

УТВЕРЖДЕНА

приказом ректора Академии ВЭГУ
от 31.08. 2021 № 71/а

**Рабочая программа дисциплины
Прикладная физическая культура**

Кафедра: Педагогики и психологии

Основная образовательная программа: 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) физическая реабилитация.

1. Общая характеристика

1.1 Наименование

Данная учебная дисциплина называется «Прикладная физическая культура», включена в Реестр автономных дидактических компонентов Академии ВЭГУ и реализуется в рамках ООП Академии ВЭГУ 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) «Физическая реабилитация» по заочной форме обучения, в т.ч. с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.2. Цели реализации

1.2.1. В результате освоения данной дисциплины, обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками в рамках формирования следующих компетенций:

Универсальные компетенции:

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

Профессиональные компетенции:

- Способен планировать содержание занятий для осуществления профилактики отклонений в состоянии здоровья, с учетом сферы деятельности физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ПК-3).

1.2.2. Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен знать:

- владеть навыками планирования занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, физического

состояния для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста;
- основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
- наиболее часто встречающиеся виды нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной системы, органов выделения у занимающихся и спортсменов;
- влияние окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека;
- способы профилактики отклонений в состоянии здоровья и основы здорового образа жизни.

1.2.3. Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен уметь:

- Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
- планировать содержание занятий для осуществления профилактики отклонений в состоянии здоровья, с учетом сферы деятельности физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
- использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

1.2.4. Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен владеть:

- владеть навыками планирования занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, физического состояния для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- применения различных гигиенических факторов и врачебного контроля для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов;
- способами формирования здорового образа жизни, в том числе лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья

1.3 Место в структуре ООП

1.3.1. Данная дисциплина относится к блоку Б вариативной части «Б1.В.ДВ.03.02 Дисциплины по выбору» изучается по заочной форме с ЭО и ДОТ – на 8 семестре на 4 курсе обучения в объеме 6 зачетных единиц или 216 академических часов (форма аттестации –зачет).

1.3.2. Логически и содержательно-методически данная дисциплина связана с такими автономными дидактическими компонентами данной ООП, для изучения которой необходимы следующие знания, умения и навыки,

формируемые предшествующими дисциплинами: физическая культура и спорт, технологии адаптивной физической культуры, базовые виды двигательной деятельности, физиология человека, спортивные игры, гимнастика и спортивная аэробика, лечебная физическая культура.

1.3.3 Изучению данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: физическая культура и спорт, технологии адаптивной физической культуры, базовые виды двигательной деятельности, физиология человека, спортивные игры, гимнастика и спортивная аэробика, лечебная физическая культура, адаптивная физическая рекреация.

1.3.4 Освоение данной дисциплины необходимо для изучения последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: адаптивная физическая рекреация.

1.4 Объем

1.4.1 Общий объем данной дисциплины 6 зачетные единицы или 216 академических часа вне зависимости от формы обучения, применяемых образовательных технологий, реализации с использованием сетевой формы, реализации по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении.

1.4.2. Объемы учебной нагрузки обучающегося при освоении программы дисциплины по видам учебной деятельности составляют:

Виды учебной деятельности	Объем, в академических часах
	по заочной форме с применением ЭО и ДОТ
Занятия лекционного типа	4
Занятия семинарского типа	-
Курсовое проектирование	-
Групповые консультации	-
Индивидуальная работа с обучающимся	10
Самостоятельная работа обучающегося	178
Аттестация	24
	Зачет
Всего	216

2. Структура и содержание

2.1 Содержание разделов и тем

Разделы и темы		Содержание (дидактические единицы)	Заочная форма с применением ЭО и ДОТ	
№ п/п	наименование		виды	Объем, академических
1	2	3	4	5

	Раздел 1. Основы производственной физической культуры		Занятия лекционного типа	1
			Индивидуальная работа с обучающимися	3
			СРС	45
1.1	Введение в производственную физическую культуру	Социальное значение физического воспитания трудящихся. Понятие производственной физической культуры. Значение и место в системе физической культуры.	Занятия лекционного типа	1
			Индивидуальная работа с обучающимися	1
			СРС	15
1.2	Характеристика производственной деятельности.	Характеристика видов труда - физический, умственный. Влияние физических упражнений на производственную работоспособность. Методика выбора форм и средств производственной физической культуры.	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа с обучающимися	1
			СРС	15
1.3	Формы и средства производственной физической культуры.	Основы выбора форм и средств производственной физической культуры. Самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка. Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Характеристика средств и классификация средств производственной физической культуры.	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа с обучающимися	1
			СРС	15
	Раздел 2. Производственная гимнастика		Занятия лекционного типа	1
			Индивидуальная работа с обучающимися	2
			СРС	44
2.1	Организационно-методиче-	Научные основы активного отдыха. Оптимизация режима труда и отдыха. Характеристика и назначение различных	Занятия лекционного типа	1

	ские основы производственной гимнастики	форм производственной гимнастики.	Индивидуальная работа с обучающимися	1
			СРС	22
2.2	Методика организации и проведения производственной гимнастики.	Направленность упражнений используемых в производственной гимнастике. Оздоровительно-профилактические средства в режиме дня. Основы методики подбора упражнения и составления комплексов различных форм производственной гимнастики в зависимости от характера труда и специфики профессиональной деятельности. Дозировка физической нагрузки в комплексах вводной гимнастики, физкультурных пауз, физкультминут.	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа с обучающимися	1
			СРС	22
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		Занятия лекционного типа	1
			Индивидуальная работа с обучающимися	2
			СРС	44
3.1	Организационно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки.	Влияние физической подготовленности на работоспособность различных групп трудящихся. Понятие и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Методика организации и проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.	Занятия лекционного типа	1
			Индивидуальная работа с обучающимися	1
			СРС	22
3.2	Организационно-методические основы послетрудовой реабилитации.	Понятие, задачи, структура и средства послетрудовой реабилитации. Физиологическое содержание утомления. Разработка рекомендаций по использованию педагогических средств после восстановления для выбранных групп профессий.	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа с обучающимися	1
			СРС	22
	Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная работа в коллективе физической культуры (КФК).		Занятия лекционного типа	1
			Индивидуальная работа с обучающимися	3

			обучающимися	
			СРС	45
4.1	Организация и методика физкультурно - оздоровительной работы с трудящимися.	Цель и задачи физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на предприятии. Содержание организаторской работы по физической культуре и спорту на предприятии. Разработка проблемных вопросов производственной физической культуры для включения в коллективный договор и план экономического и социального развития предприятия.	Занятия лекционного типа	1
			Индивидуальная работа с обучающимися	1
			СРС	22
4.2	Методика массовых физкультурно-спортивных мероприятий.	Задачи и виды физкультурно-спортивных мероприятий на предприятиях. Методы массового привлечения трудящихся и членов их семей к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях. Методика планирования и проведение рабочей спартакиады.	Занятия лекционного типа	-
			Индивидуальная работа с обучающимися	2
			СРС	23

2.2 Перечень обеспечения СРС

При выполнении самостоятельной работы обучающемуся предоставляется следующее учебно-методическое обеспечение:

- проработка конспекта лекции;
- анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц);
- подготовка к практическому занятию;
- проведение научных исследований;
- выполнение домашней контрольной работы, письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций;
- подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики т.д.;
- подготовка списка литературы (библиографии) и подборка нормативных источников по определенной тематике, их изучение и т.д.).

При выполнении самостоятельной работы, обучающемуся предоставляется следующее учебно-методическое обеспечение:

- информационные ресурсы, перечисленные в разделе 4: Информационные ресурсы данной программы;
- материалы, размещенные в разделах Диск, Задачи, Обсуждение, Сообщение, Wiki, ПГ Прикладная физическая культура Кампуса ВЭГУ 24;
- электронные курсы, размещенные в вертикальном меню Кампуса ВЭГУ;

- материалы лекционных и практических занятий по дисциплинам бакалавриата 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиля) «Физическая реабилитация».

3. Фонд оценочных средств

3.1 Этапы формирования компетенций

	Компетенция			
код	содержание	знания	умения	навыки
1	2	3	4	5
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	- владеть навыками планирования занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, физического состояния для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Типовые контрольные задания	<ul style="list-style-type: none"> – Общая характеристика прикладной физической культуры; – Понятие производственной физической культуры; – Влияние физических упражнений на производственную работоспособность; – Методика выбора форм и средств производственной физической культуры; – Оптимизация режима труда и отдыха; – Научные основы активного отдыха; – Научные основы активного отдыха (феномен Сеченова); 			
ПК-3	Способен планировать содержание занятий для осуществления профилактики отклонений в состоянии здоровья, с учетом сферы	- анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста; - основные положения общей	-планировать содержание занятий для осуществления профилактики отклонений в состоянии здоровья, с учетом сферы деятельности	- навыками планирования занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний

	<p>деятельности физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>гигиены и гигиены физической культуры и спорта; - наиболее часто встречающиеся виды нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной системы, органов выделения у занимающихся и спортсменов; - влияние окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека; - способы профилактики отклонений в состоянии здоровья и основы здорового образа жизни</p>	<p>физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических особенностей; - применения различных гигиенических факторов и врачебного контроля для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов; - способами формирования здорового образа жизни, в том числе лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья</p>
<p>Типовые контрольные задания</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Основы выбора форм и средств производственной физической культуры; – Самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка; – Дополнительные средства повышения работоспособности; – Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры; – Характеристика средств и классификация средств производственной физической культуры; – Оздоровительно-профилактические средства в режиме дня; – Основы методики подбора упражнения и составления комплексов в зависимости от характера труда и специфики профессиональной деятельности; – Дозировка физической нагрузки в комплексах вводной гимнастики, физкультурных пауз, физкультминуток; – Влияние физической подготовленности на работоспособность различных групп трудящихся; – Понятие, задачи, структура и средства послетрудовой реабилитации; – Разработка проблемных вопросов производственной физической культуры для включения в коллективный договор и план 			

	экономического и социального развития предприятия;
--	--

3.2 Показатели, критерии и шкала оценивания

3.2.1. Для оценивания компетенций обучающегося на этапе их формирования по результатам освоения программы данной дисциплины применяется «двухбалльная» (оценки для двухбалльной шкалы «зачтено» или «не зачтено»).

3.2.2. При применении технологий, использующих иные шкалы измерения (тестирование, балльно-рейтинговой, рейтинговой и т.д.), они для окончательного оформления переводятся:

а) «в двухбалльную шкалу по следующим параметрам: 50 и более процентов максимально-возможной суммы – «зачтено», менее 50 % - «не зачтено»»;

3.2.3. При формировании оценки обучающегося используются следующие показатели и критерии оценивания результатов освоения программы данной дисциплины и соответствующего этапа формирования компетенций обучающегося:

а) для двухбалльной шкалы:

Оценка	Критерий	Индикатор (показатель)
«зачтено»	как минимум, твердое владение материалом в рамках программы	при изложении правильного в основном ответа обучающимся допускаются лишь отдельные неточности, нарушение последовательности, отсутствие некоторых существенных деталей, имеются отдельные затруднения в выполнении практических заданий
«не зачтено»	невладение значительной (и значимой) частью материала программы	при изложении ответа обучающимся допускаются принципиальные ошибки, с большими затруднениями выполняются практические задания, ответ свидетельствует об отсутствии знаний по предмету

3.2.4. Аттестация по данной дисциплине может осуществляться по балльно-рейтинговой системе (далее - БРС), которая представляет собой строго последовательное прохождение обучающимся контрольных (реперных, рубежных) точек (далее – КТ-1, КТ-2 и т.д.) с получением оценки за качество показанных результатов в виде определенной конечной суммы баллов. При этом используются следующие индикаторы начисления баллов.

3.2.4.1. Общее количество баллов БРС распределяется следующим образом:

- за прохождение предварительного этапа – 20 баллов;
- за прохождение первой контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение второй контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение третьей контрольной точки – до 20 баллов.

3.2.4.2 Перевод набранной суммы по итогам всей БРС в двухбалльную или четырехбалльную шкалу оценивания осуществляется по следующим параметрам:

- 40 и более баллов – «зачтено», менее 40 - «не зачтено»;
- 72 и более баллов – «отлично», 56-71 баллов - «хорошо», 40-55 баллов - «удовлетворительно», менее 40 баллов - «неудовлетворительно».

3.2.4.3 За прохождение предварительного этапа начисляется до 20 баллов пропорционально изученным обучающимся разделам лекционного материала и набранным при тестировании в самом представленном для изучения ресурсе количеству баллов.

3.2.4.4 Начисление баллов по рубежной аттестации по первой контрольной точке осуществляется в зависимости от результативности участия на вебинаре.

3.2.4.4.1 При он-лайн участии на вебинаре баллы начисляются по следующим критериям:

- 1) 5 баллов, если участие ограничилось только присутствием или одним нерезультативным действием (вопрос или выступление не соответствовали теме);
- 2) 10 баллов, если были два и более нерезультативных действия;
- 3) 15 баллов, если среди двух или более произведенных обучающимся действий как минимум одно было результативным (правильное изложение материала, точно заданный вопрос, аргументированная и объективная рецензия);
- 4) 20 баллов, если все произведенные обучающимся два и более действий были результативными.

3.2.4.4.2 При просмотре вебинара в записи и предоставлении обучающимся письменного отзыва о нем, определяются следующие степени и суммы баллов:

- 1) 5 баллов, если отзыв написан формально, малосодержательно, но свидетельствует о просмотре всего вебинара;
- 2) 10 баллов, если в отзыве достаточно аргументировано выделены позитивная (что понравилась, было понятно, интересно) и (или) негативная (что не понравилась, было непонятным, неинтересным) стороны вебинара;
- 3) 15 баллов, если в отзыве есть обоснованное, логичное сопоставление позитивных и негативных итогов занятия;
- 4) 20 баллов, если отзыв в дополнение к третьему уровню содержит существенные предложения по улучшению организации вебинара или аргументировано описывает проблему, сформировавшуюся по итогам вебинара.

3.2.4.5 При тестировании по второй контрольной точке, если тестовые задания имеют разные степени сложности, каждые 5% максимально-возможной суммы правильных ответов приравнивается одному баллу БРС.

При равной сложности всех тестовых заданий каждый правильный ответ приносит 1 балл БРС.

3.2.4.6 Творческая аттестационная работа оценивается по двадцатибальной шкале (0 баллов – отсутствует, 1 балл – имеется, но абсолютно не соответствует заданию и (или) дисциплине, 2 балла – в большей части не соответствует заданию (дисциплине), хотя есть определенное приближение к сути задания (дисциплины), 3 балла – суть задания выявлена, но неполно, 4 балла – имеются только отдельные неточности, 5 – нет претензий к исполнению) по следующим направлениям:

- определение и фиксация проблемы;
- формулирование ответа (рабочей гипотезы);
- аргументы и иллюстрации в пользу ответа (рабочей гипотезы);
- использование концептуального и понятийного аппарата дисциплины.

Сумма набранных баллов за все 4 направления является количеством баллов БРС, начисляемых в общий рейтинг за третью контрольную точку.

3.3 Типовые контрольные задания

3.3.1. При подготовке обучающегося к аттестации и при оценивании результатов освоения программы данной дисциплины (для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы) используются типовые контрольные задания по:

- истории развития прикладной физической культуры; объекту, предмету и методам (инструментам), применяемым в прикладной физической культуре; месту, значению прикладной физической культуры в деятельности человека и ее связям с другими дисциплинами; проблемам и задачам, решаемым в рамках данной дисциплины и т.д.;

- существо теорий, концепций, систем описания и объяснения, гипотез, выдвигаемых в рамках прикладной физической культуры, а также категориям и понятиям (терминам), являющимся существенными для данной дисциплины;

- применению компетенций, сформированных в ходе освоения программы, для решения конкретной задачи, объяснения конкретного факта (явления), разрешения конкретной ситуации в прикладной физической культуре.

3.3.2 Данные типовые задания при проведении конкретных аттестационных испытаний переформатируются в вопросы аттестационных билетов или тестовые задания в соответствии с правилами, установленными для Фонда оценочных средств Академии ВЭГУ. По предметам вопросов типовых заданий могут быть сформулированы несколько различающихся по форме и аспекту рассмотрения вопросов аттестационных билетов, тестовых заданий или тем письменных работ. Комплекты вопросов для аттестационных билетов, тестовых заданий и тем в виде соответствующих баз хранятся в Центре аттестации Академии ВЭГУ в режиме конфиденциальности и предъявляются в виде набора аттестационных

билетов, тестов или отдельной темы, формируемых по установленным в Академии ВЭГУ правилам, на каждую конкретную аттестацию.

3.3.3 Типовые вопросы для промежуточной аттестации.

- Общая характеристика прикладной физической культуры;
- Социальное значение физического воспитания трудящихся;
- Понятие производственной физической культуры;
- Значение и место в системе физической культуры;
- Характеристика видов труда - физический, умственный;
- Влияние физических упражнений на производственную работоспособность;
- Методика выбора форм и средств производственной физической культуры;
- Основы выбора форм и средств производственной физической культуры;
- Самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка;
- Дополнительные средства повышения работоспособности;
- Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры;
- Характеристика средств и классификация средств производственной физической культуры;
- Научные основы активного отдыха;
- Оптимизация режима труда и отдыха;
- Характеристика и назначение различных форм производственной гимнастики;
- Направленность упражнений используемых в производственной гимнастике;
- Оздоровительно-профилактические средства в режиме дня;
- Основы методики подбора упражнения и составления комплексов в зависимости от характера труда и специфики профессиональной деятельности;
- Различные формы производственной гимнастики в зависимости от характера труда и специфики профессиональной деятельности;
- Дозировка физической нагрузки в комплексах вводной гимнастики, физкультурных пауз, физкультминуток;
- Влияние физической подготовленности на работоспособность различных групп трудящихся;
- Понятие и задачи профессионально-прикладной физической подготовки;
- Методика организации и проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке;
- Понятие, задачи, структура и средства послетрудовой реабилитации;
- Физиологическое содержание утомления;

- Разработка рекомендаций по использованию педагогических средств после восстановления для выбранных групп профессий;
- Цель и задачи физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на предприятии;
- Содержание организаторской работы по физической культуре и спорту на предприятии;
- Разработка проблемных вопросов производственной физической культуры для включения в коллективный договор и план экономического и социального развития предприятия;
- Понятие «Прикладная физическая культура»;
- Структура и функции прикладной физической культуры;
- Виды, формы и средства производственной физической культуры;
- Организационные факторы, повышающие эффективность производственной физической культуры;
- Характеристика труда, принятая в производственной физической культуре;
- Роль физических упражнений в поддержании производственной работоспособности;
- Психофизиологический раздел профессионально-графического анализа;
- Монотония;
- Дефицит физической нагрузки;
- Психофизиологический раздел профессионально-графического анализа (внешняя механическая работа, рабочая поза и перемещение в пространстве);
- Нервно-эмоциональная нагрузка в профессионально-графическом анализе;
- Научные основы активного отдыха (феномен Сеченова);
- Понятие, задачи и структура производственной гимнастики;
- Характеристика и назначение вводной гимнастики;
- Характеристика и назначение физкультурной паузы;
- Характеристика и назначение физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха;
- Средства, используемые в производственной гимнастике;
- Методика составления комплексов производственной гимнастики;
- Методика проведения различных форм производственной гимнастики;
- Дозировка физической нагрузки в комплексах производственной гимнастики;
- Факторы, которые определяют содержание производственной гимнастики;

- Содержание комплексов производственной гимнастики для лиц, выполняющих монотонную, малоподвижную работу (работники конвейерных производств);
- Содержание комплексов производственной гимнастики для лиц, выполняющих подвижную, разнообразную работу (токари, фрезеровщики, инструментальщики и др.);
- Содержание комплексов производственной гимнастики для лиц, выполняющих тяжёлую физическую работу;
- Содержание комплексов производственной гимнастики для работников умственного труда;
- Методика внедрения производственной гимнастики в режим труда;
- Задачи и виды физкультурно-спортивных мероприятий на предприятиях;
- Методы массового привлечения трудящихся и членов их семей к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- Методика планирования и проведение рабочей спартакиады;
- Влияние производственной гимнастики на работоспособность;
- Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки.

3.3.4 Типовые (примерные) темы для письменных работ:

- Научно-методические основы прикладной физической культуры;
- Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися;
- Влияние двигательной активности на здоровье и работоспособность лиц различного возраста;
- Место двигательной активности в системе научной организации труда;
- Особенности производственной физической культуры для трудящихся различных профессиональных групп;
- Роль физических упражнений в повышении производственной работоспособности;
- Профессионально-графический анализ (профессия на выбор);
- Научные основы активного отдыха;
- Влияние производственной гимнастики на работоспособность;
- Производственная гимнастика для работников умственного труда;
- Производственная гимнастика для лиц, занятых монотонным, малоподвижным трудом;
- Производственная гимнастика для лиц, выполняющих разнообразную подвижную работу с физическим напряжением средней тяжести;
- Производственная гимнастика для лиц, занятых тяжёлым физическим трудом;
- Методика внедрения производственной гимнастики на промышленном предприятии;

- Методика организации и проведения различных форм производственной гимнастики;
- Методика оценки эффективности производственной гимнастики;
- Требования к физическим качествам у лиц при выполнении различного рода труда;
- Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки;
- Методика развития профессионально значимых физических и психических качеств;
- Методика проведения тестирования для оценки уровня профессионально-прикладных физических качеств.

3.4 Методические материалы по процедурам оценивания

3.4.1. Методика (в том числе технологические и организационные аспекты), определяющая процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, установлены положениями об организации образовательной деятельности по программам высшего образования, о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации, о балльно-рейтинговой системе аттестации, о фонде оценочных средств и изданными в соответствии с ними другими локальными нормативными актами, в т.ч. внутривузовскими стандартами, Академии ВЭГУ.

3.4.2. Обеспечение аттестации в Академии ВЭГУ должно удовлетворять, в первую очередь, требованиям нацеленности на результат обучения, системности, унификации и объективности, что на практике означает следующие:

- применение единых критериев оценивания по всем образовательным программам;
- сопряженность всех видов контрольно-измерительных материалов с конечными компетенциями и друг с другом (высокая степень валидности) и их репрезентативность с содержанием программы;
- выведение итоговых оценок по результатам проверки знаний, умений и навыков по всем дидактическим единицам оцениваемой программы;
- применение единых контрольно-измерительных материалов и процедур аттестации к обучающимся всех форм и технологий обучения;
- привлечение к осуществлению аттестации не задействованных в подпроцессе обучения обучающихся, в т.ч. практикующих специалистов необразовательных организаций;
- широкое применение инструментальной среды;
- обязательная экспертиза текстов письменных работ (и других видов оформления результатов проектирования) на авторство (отсутствие заимствований, плагиата, копирования);
- ежегодное обновление тем письменных работ.

Порядок разработки, использования и хранения контрольных измерительных материалов (включая требования к режиму их защиты,

порядку и условиям размещения информации, содержащейся в контрольных измерительных материалах, в сети «Интернет») устанавливается в соответствии с федеральными требованиями положением Академии ВЭГУ о фонде оценочных средств.

3.4.3. При организации аттестации обучающихся в Академии ВЭГУ обязательно исполнение следующих положений:

- аттестации подлежат только образовательные программы, назначенные для данного аттестуемого (правилами приема, учебными планами и другими соответствующими документами);
- аттестацию может проводить только тот обучающий (эксперт), который закреплен для данной процедуры по данной группе аттестуемых;
- аттестация проводится только с использованием утвержденных контрольно-измерительных материалов и по утвержденной форме и процедуре;
- аттестация проводится только для тех обучающихся, которые имеют соответствующий допуск;
- результаты аттестации должны быть зафиксированы в утвержденных для этого документах.

4. Информационные ресурсы

4.1 Основная учебная литература

№ п/п	Выходные данные основной учебной литературы	Адрес доступа к полнотекстовому варианту в Электронно-библиотечной системе Академии ВЭГУ
1	Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с..	http://www.iprbookshop.ru/22227.html
2.	Электронный курс по дисциплине «Прикладная физическая культура» , специально разработанный в Академии ВЭГУ и размещенный в ЭБС..	https://moodle.vegu.ru/course/view.php?id=695

4.2 Дополнительная учебная литература

№ п/п	Выходные данные дополнительной учебной литературы	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет»)
-------	---	--

1	Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.— 154 с..	http://www.iprbookshop.ru/15687.html
2	Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для бакалавров/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.— 48 с..	http://www.iprbookshop.ru/29966.html
3	Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 154 с.	http://www.iprbookshop.ru/79436.html

4.3 Ресурсы сети «Интернет»

№ п/п	Наименование ресурса	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет»)
Современные профессиональные базы		
1	Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф
2	Министерство здравоохранения РФ	https://www.rosminzdrav.ru/
3	Министерство труда и социальной защиты РФ	https://rosmintrud.ru/
4	Министерство спорта РФ	http://www.minsport.gov.ru/
5	Всероссийское общество инвалидов	http://www.voi.ru/
6	Союз инвалидов России	http://rosinvalid.ru/
7	Федеральная служба государственной статистики	http://www.gks.ru/
Информационные справочные системы		
1	ИСС ГАРАНТ	http://ivo.garant.ru
2	КонсультантПлюс	https://www.consultant.ru/
3	Официальный интернет-портал правовой информации	http://pravo.gov.ru/
Иные ресурсы Интернет		
1	Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru/titles.asp
2	Российская государственная библиотека	http://elibrary.rsl.ru/
3	Библиотека МГУ им. М.В. Ломоносова	http://www.nbmgu.ru/
4	Российская газета	http://www.rg.ru/

4.4 Информационные технологии

4.4.1 АСО Академии ВЭГУ

Образовательный процесс по данной дисциплине в Академии ВЭГУ ведется с широким использованием Автоматизированной системы обучения. В частности, применяются следующие составные части (модули) АСО:

№ п/п	Полное наименование	Область применения в образовательной деятельности
1.	«1С-Битрикс: внутренний портал учебного заведения»	<p>Платформа для интеграции всех сервисов и создания виртуальных рабочих кабинетов участников образовательного процесса.</p> <p>1. Создание ЭИОС для обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> - редактирование индивидуального учебного плана, обучающегося; - изучение материалов по доступным дисциплинам (модулям) (электронный курс, материалы для самоконтроля и прохождения аттестации, расписание трансляций лекций, очных занятий и вебинаров, просмотр видео материалов); - средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебной и предметных группах); - просмотр электронной зачётной книжки; - получение информации о набранных кредитах (оценках); - автоматическое зачисление в предметные и учебные группы; - формирование портфолио обучающегося (данные по IMS ePortfolio Specification (http://www.imsglobal.org/ep/); - биллинговая система (on-line оплата обучения, просмотр истории оплаты). <p>2. Создание ЭИОС для обучающего:</p> <ul style="list-style-type: none"> - получение информации по нагрузке; - планирование и проведение вебинаров; - разработка и экспертиза контрольно-измерительных материалов (КИМ); - проверка эссе обучающихся; - средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебных и предметных группах); - публикация мультимедийного обучающего контента; - формирование персонального портфолио. <p>3. Для организаторов образовательного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - система мониторинга (получение информации об активности пользователей; организация опросов пользователей); - участие в группах (учебных, предметных, общих); - поддержка основных элементов коммуникаций (форумы, комментарии); - оценивание и организация объектов социальной сети; - отслеживание рейтингов и достижений; - публичное портфолио пользователя; - работа с заявками (отправка, отслеживание выполнения).
2.	«Компас-В» на платформе «1С: Предприятие 8.2»	<p>Автоматизирует работу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приёмной комиссии (ведение базы абитуриентов, зачисление на обучение, финансовые и маркетинговые отчёты), - деканата (документооборот приказов по движению

		обучающихся, репозиторий документов обучающихся, оповещение обучающихся по электронной почте, SMS), - учебно-методического управления (ведение базы преподавателей, формирование и учёт учебной нагрузки).
3.	Программный комплекс «Автоматизированная среда аттестации АСА»	Автоматизирует процедуры: - разработки, экспертизы и публичной экспертизы контрольно-измерительных материалов; - формирования и использования фонда оценочных средств по конкретным программам, дисциплинам (модулям, предметам, видам учебной работы); - проведения обучения с использованием балльно - рейтинговой системы (БРС); - допуска, проведения приема экзаменов, зачетов, письменных аттестационных работ; - видеопотоколирования процесса аттестации; - оформления документации по процессам аттестации (аттестационных ведомостей, заявлений на оплату выполненной обучающимися работы, отчетов); - контроля успеваемости обучающихся; - мониторинга удовлетворенности обучающимися качеством контрольно-измерительных материалов и процедурами аттестации.
4.	Система программных продуктов LMS Moodle	Используется для: - публикации электронных курсов; - просмотра результата прохождения электронного курса и последующего его учёта в рамках БРС.
5.	Система автоматизации библиотек ИРБИС64	Используется для: организации доступа к электронной библиотеке для: просмотра полнотекстовых вариантов основной и дополнительной литературы; просмотра учебно-методических комплексов дисциплин.
6.	Программный продукт Автоматизированная информационная система библиотеки «Электронная библиотека»	Используется для организации процесса разработки и обновления полнотекстовых электронных версий учебных материалов и рабочих программ дисциплин.
7.	Прикладное программное обеспечение "Мираполис"	On-line сервис интегрированный в АСО, используется для: - организации и проведения вебинаров, интерактивных занятий, on-line консультаций и лекций; - просмотра записей вебинаров.

4.4.2 Специальные информационные технологии

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, включает следующий перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

Программный продукт	Договор
Adobe Reader X	лицензионное соглашение с компанией Adobe (Свободное ПО)
Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows	лицензия № 1FB6-170208-101930-190-411
Mozilla Firefox	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
Google Chrome	лицензия LGPL (Свободное ПО)
OpenOffice	лицензия Apache License 2.0 (Свободное ПО)
Microsoft Office 2007	лицензия № 43509314
7Zip 9.20	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
VLC 2.1.5	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
Statistica 10	акт приема-передачи № 371 от 12 июля 2013
NVDA 2014.4	лицензия GNU GPL (Свободное ПО)
Microsoft Windows XP	лицензия № 47177761 (Свободное ПО)
Microsoft Windows 7 Professional Academic Open License	лицензия № 62875440 (Свободное ПО)

4.5 Материально-техническая база

4.5.1. В процессе обучения данной дисциплины используется специальный виртуальный учебный кабинет – предметная группа модуля «Кампус ВЭГУ 24» (далее – ПГ).

4.5.2. Информационно-предметная среда ПГ размещается в разделах меню ПГ, а так же в разделах и подразделах меню «Кампус ВЭГУ 24».

Размещение материалов (или обеспечение прямого доступа к информационным ресурсам) в разделах меню «Кампус ВЭГУ 24» осуществляется в централизованном порядке структурными подразделениями Академии ВЭГУ (материалы Электронно-библиотечной системы, локальные нормативные акты Академии ВЭГУ, записи проведенных учебных занятий и т.п.).

В разделах меню ПГ размещение материалов организовывается преподавателем, являющимся владельцем данной ПГ (т.е. закрепленным за реализацией данной дисциплины).

4.5.3 Взаимодействие обучающихся в ПГ осуществляется на принципах тьюторинга и интерактива.

Тьюторинг осуществляется посредством постановки преподавателем задач перед обучающимся, консультирования, проверки и оценивания исполнения задач.

Интерактивный метод обучения обеспечивается организацией преподавателем в ПГ взаимодействия обучающихся друг с другом в сфере освоения программы дисциплины в разных формах и способах, в т.ч.:

- обязательных в рамках этапа (контрольных точек) БРС и факультативных занятий в форме дискуссий, групповой (командной) творческой работы, группового проектирования, кейс-метода, «мозгового штурма» или игры;

- широким использованием ПГ для общего обмена мнениями при постоянном контроле со стороны преподавателя и корректировки оценок и поощрения лучших сообщений;

- вовлечения обучающихся в формирование базы знаний.

4.5.4 Для ведения образовательной деятельности в учебных корпусах Академии ВЭГУ имеются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Они укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, в т.ч. презентации ППС по дисциплине. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду Академии ВЭГУ.

Спортивный и/или гимнастический зал, оснащенные спортивным оборудованием, инвентарем, необходимым для качественного проведения спортивных занятий.

Лаборатория физической реабилитации оснащена специальными тренажерами, контрольно-измерительным оборудованием.

Полный перечень материально-технического обеспечения по дисциплине указан в Справке о материально-техническом обеспечении основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

5. Методические рекомендации по организации и технологиям обучения для преподавателя

Общая трудоемкость дисциплины «Прикладная физическая культура» составляет 3 зачетных единиц, 108 часов.

Дисциплина «Прикладная физическая культура» решает следующие задачи:

1. Направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности;
2. Воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.);
3. Формирование и совершенствование профессионально – прикладных умений и навыков (связанных с внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных способностей).

Освоение дисциплины предполагает следующие формы работы: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов, компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры.

В рамках дисциплины «Прикладная физическая культура» предполагается изучение следующих разделов:

1. Основы производственной физической культуры (ПФК).
2. Производственная гимнастика (ПГ).
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
4. Физкультурно - оздоровительная работа в коллективе физической культуры (КФК).

Ключевыми понятиями дисциплины «Прикладная физическая культура» являются: прикладная физическая культура, физические упражнения, физическая тренировка, профессионально-графический анализ, виды труда, профессия, производственная работоспособность, средства, система физической культуры и спорта, основы активного отдыха, утомление, вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутка, микропауза, направленность упражнений, нагрузка, комплекс упражнений, дозировка физической нагрузки, вводная гимнастика, физическая подготовленность, профессионально-прикладная физическая культура, прикладные виды спорта, работоспособность, физкультурно - оздоровительная работа, физкультурно-спортивные мероприятия.

Изучая дисциплину, студенты знакомятся с предметом и задачами курса дисциплины «Прикладная физическая культура», изучают основные категории и понятия профессионально прикладной физической подготовки рабочего населения; учатся использовать современные технологии, средства и методы физической культуры и спорта в профессионально прикладной физической подготовке; овладевают способами контроля эффективности профессионально-прикладной физической подготовки и коррекции программ.

Выполняя практические задания, необходимо придерживаться следующего алгоритма: проработка лекционного материала, ответы на вопросы, поставленные преподавателем, законспектировать указанную литературу, изучить материалы, представленные по данной дисциплине в библиотеке Академии ВЭГУ или воспользоваться электронной библиотекой.

Во избежание ошибок при выполнении практических заданий следует иметь в виду, что можно контролировать уровень своих знаний тестами-тренингами, использовать самообучающие программы.

По всем разделам предусмотрено выполнение студентами различных видов самостоятельной работы:

- самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий (лекций, семинаров, лабораторных работ);
- самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций и творческих контактов;
- внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера.

Для подготовки к аттестации рекомендуется:

- изучить лекционный и практический материал;
- изучить материалы, представленные по данной дисциплине в библиотеке Академии ВЭГУ или воспользоваться электронной библиотекой;
- использовать самообучающие программы;
- контролировать уровень своих знаний тестами-тренингами.

По итогам освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» текущая, рубежная, промежуточная аттестации. Промежуточная аттестация предусмотрена в форме зачёта.

6. Особенности освоения дисциплины (модуля) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

6.1 Выбор методов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определяются исходя из их доступности для данной категории обучающихся, определяется содержанием обучения, исходным уровнем имеющихся знаний, уровнем профессиональной подготовки педагогов, особенностями восприятия информации обучающимися. В образовательном процессе предполагается использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социальной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата.

6.2 В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: – надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

6.3 Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

6.4 Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории обучающихся	Формы предоставления
С нарушением слуха	в печатной форме; в форме электронного документа
С нарушением зрения	в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

6.5 Процедура промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации.

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:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. 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);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

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.

6.6 Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах, а также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Проректор по учебно-научной и
воспитательной работе



А.О. Целищев