

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы учебной дисциплины**  
**«Прикладная физическая культура»**

**1. Наименование образовательной программы, в рамках которой читается дисциплина:** образовательные программы высшего образования, реализуемые ЮФУ.

**2. Общая трудоемкость** составляет 328 часов.

**3. Место дисциплины в структуре образовательной программы** Место дисциплины в системе подготовки бакалавров определяется ее оздоровительной, воспитательной и образовательной значимостью.

Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к пятому модулю «Естественнонаучная картина мира и безопасный образ жизни» ОП и рассматривается в контексте решения оздоровительных задач.

Для изучения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» необходим базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования, а также использование знаний, умений и компетенций, сформированных при освоении дисциплины «Культура здоровья».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

**знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Знания, умения и навыки, формируемые учебной дисциплиной «Прикладная физическая культура», необходимы при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

**4. Целью изучения дисциплины** является формирование физической культуры студента, как условия и предпосылки эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщённого показателя профессиональной культуры будущего специалиста.

**5. Требования к результатам освоения дисциплины** Процесс изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» направлен на формирование элементов универсальной компетенции в соответствии с ОС ЮФУ и ОП ВО по всем направлениям

подготовки (специальности):

- владение средствами и методами физического воспитания и самостоятельного укрепления здоровья; поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (**УК-12**).

В результате освоения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» обучающийся должен

**Знать:**

- научно-практические основы и принципы физической культуры, оздоровительных технологий, здорового образа и стиля жизни;

- роль физической культуры в развитии личности и подготовке специалиста;

**Уметь:**

- использовать приобретённый опыт физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

**Владеть:**

- системой практических умений и методических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое самосовершенствование, развитие профессионально важных психофизических способностей и качеств личности.

**5. Содержание дисциплины.** Дисциплина состоит из 7 модулей: начальная подготовка (НП 1); начальная подготовка (НП 2); базовая подготовка (БП 1); базовая подготовка (БП 2); учебно-тренировочный (УТ1); учебно-тренировочный (УТ2); спортивное совершенствование (СС1),

Учебные занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводятся со студентами основной и подготовительной медицинских групп по спортивным специализациям (избранному виду двигательной деятельности): лёгкая атлетика, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол), гимнастика, новые физкультурно-оздоровительные технологии (аэробика, атлетическая гимнастика, пилатес, йога, калланетика), плавание, аквааэробика, общая физическая подготовка. Использование широкого спектра видов двигательной активности позволяет обеспечивать построение разнообразных по направленности и содержанию оздоровительных программ.

Посещения занятий по выбранному виду двигательной деятельности должны проходить в течение учебного года. Выбор вида занятий (спортивной специализации) и перевод студентов из одной группы в другую осуществляется по их желанию перед началом учебного года.

Занятия со студентами, отнесёнными к специальной медицинской группе, проводятся в отдельных группах и имеют корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Учебный материал подбирается с учётом состояния здоровья студентов, уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Перевод студентов в специальную группу по медицинскому заключению может осуществляться в любое время учебного года.

Профессионально-прикладная подготовка включена в практические занятия по всем спортивным специализациям и видам двигательной деятельности. Конкретное содержание профессионально-прикладной подготовки разрабатывается преподавателем в соответствии с требованиями, предъявляемыми к уровню развития прикладных физических, психических и специальных качеств, необходимых специалистам по указанным направлениям подготовки.

**6. Основные образовательные технологии.** Для реализации цели и задач дисциплины «Прикладная физическая культура» используются следующие образовательные технологии: беседа, обсуждение и дискуссия, обучающие игры, «визуализация», проблемный метод, модульные технологии, здоровьесберегающие технологии, технологии игрового моделирования, технологии личностно-ориентированного подхода,

технологии дифференцированного физкультурного образования.

**7. Формы контроля.** Оценочные средства контроля успеваемости включают в себя тесты и задания, проводимые в индивидуальной, парной и групповой формах. Основу системы текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации студентов по дисциплине составляет балльно-рейтинговая система оценки.

Баллы промежуточной аттестации студентов складывается из суммы баллов текущего и рубежного контроля.

В связи с особенностью преподавания дисциплины, важностью и необходимостью регулярности и систематичности занятий, в показатель текущего контроля введена количественная оценка посещаемости занятий.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе реализации модуля и включает, помимо посещаемости, оценку активности студентов на практических занятиях и положительную динамику показателей их физической и технической подготовленности.

Рубежный контроль успеваемости предусматривает выполнение не более 5 тестов (3 обязательных и 2 дополнительных), оценивающих уровень физической подготовленности и технических действий в выбранном виде двигательной деятельности (спортивной специализации).

При подсчете баллов промежуточной аттестации предусмотрено начисление бонусных баллов за активность, проявленную студентами в физкультурно-оздоровительной, спортивной, учебно-исследовательской деятельности.