

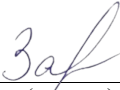


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Куйбышевский филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Новосибирский государственный педагогический университет»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан  
Факультета психолого-педагогического  
образования

  
\_\_\_\_\_ Е.А. Завершинская  
(подпись)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту:**  
**оздоровительные системы физической культуры**

Направление подготовки:  
**44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль):  
**Филологическое образование**

Уровень высшего образования:  
**бакалавриат**

Форма обучения:  
**заочная**

Куйбышев 2022

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания И.О. Болдырева

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания С.В. Шкляров

Доцент кафедры физического воспитания Т.И. Колосова

Доцент кафедры психологии и педагогики И.А. Галай

**РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

на заседании кафедры психологии и педагогики(КФ) НГПУ (протокол № 8 от 20.04.2022 г.)

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Цель освоения дисциплины:

формирование профессиональных компетенций у обучающихся в области оздоровительных систем физической культуры, умений и способностей направленного использования разнообразных средств здоровьесбережения, физической культуры и спорта для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья.

## 1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 г. №121, профессиональными стандартами: педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. №544н, педагог дополнительного образования детей и взрослых, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298н, педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. №544н.

Дисциплина является дисциплиной по выбору обязательной части блока 1 «Дисциплины» учебного плана образовательной программы, изучается в 3 семестре. Трудоемкость дисциплины: 9 ЗЕ / 328 часов, в том числе 6 часов - контактная работа с преподавателем, 318 часов - самостоятельная работа (таблица 2).

## 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Дисциплина направлена на формирование компетенции(-ий), представленных в таблице 1.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	
Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: -социальную значимость оздоровительных систем физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний;
УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	- предоставляемые оздоровительными системами физической культуры возможности укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых; - основные принципы и средства начальной оздоровительно-кондиционной и спортивной тренировки; - средства и методы развития общей и специальной физической подготовки; - методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической подготовленности в оздоровительной физической культуры. Уметь: - способен подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы оздоровительной тренировки и развития физических качеств; - способен оценивать эффективность занятий

оздоровительной физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;

-способен оценивать свой уровень физической подготовленности, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.

Владеть:

- навыками практического выполнения

оздоровительных физических упражнений;

- навыками и опытом составления комплексов

оздоровительных физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;

-навыками совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.

## 2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Третий семестр

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха**

Реализация видов оздоровительной гимнастики в современных тренировочных фитнес-программах (силовые, оздоровительно-коррекционные, на основе популярных восточных учений, на основе единоборств, классическая и танцевальная аэробика и др.). Гимнастическая терминология. Строевые упражнения перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения. Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование силы и гибкости групповым способом занятия. Разучивание комбинаций, состоящие из основных элементов с мячом, обручем, лентой под музыку. Совершенствование комбинаций с мячом, обручем, лентой под музыку. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики. Дневник самоконтроля.

#### **Тема 2. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.**

Нордическая ходьба как современная форма организации оздоровительных занятий физическими упражнениями. Подбор палок для занятий нордической ходьбой. Ознакомление с техникой нордической ходьбы. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Подводящие упражнения для освоения техники работы верхним плечевым поясом. Пульс как показатель реакции организма на аэробную нагрузку. Дневник самоконтроля.

Изучение техники нордической ходьбы. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Подводящие упражнения для освоения техники нордического шага. Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы в процессе самостоятельных занятий нордической ходьбой. Измерение частоты сердечных сокращений (рабочий пульс). Дневник самоконтроля.

Совершенствование техники нордической ходьбы. Подводящие упражнения для освоения техники работы верхним плечевым поясом. Приемы самоконтроля в процессе самостоятельных занятий нордической ходьбой. Определение самочувствия. Определение стадии утомления по внешним признакам. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

#### **Тема 3. Спортивные игры.**

Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи в волейболе. Техника нижней боковой подачи в волейболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

Правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста. Техника держания мяча, бросков с места двумя руками от груди в баскетболе. Техника бега боком вперед и спиной вперед в баскетболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

Техника верхней прямой подачи в волейболе. Тактика защиты и нападения в волейболе. Освоение техники приемов игры в волейбол. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля. Техника ведения мяча на месте и в движении в баскетболе. Техника бросков по кольцу с места и ведения мяча в баскетболе. Тактика защиты и нападения в баскетболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля. Закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи в волейболе. Закрепление и совершенствование тактики защиты и нападения в волейболе. Закрепление и совершенствование техники приемов игры в волейбол. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля. Закрепление и совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении в баскетболе. Закрепление и совершенствование техники бросков по кольцу с места и ведения мяча в баскетболе. Закрепление и совершенствование техники защиты и нападения в баскетболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

#### **Тема 4. Легкая атлетика.**

Основные виды легкой атлетики. Закрепление и совершенствование техники ходьбы и бега.

Техника высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения. Дневник самоконтроля. Нормативы по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Разновидности бега. Кроссовый бег. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Разновидности прыжков. Виды метаний. Прыжок в длину с места. Техника прыжков с разбега. Дневник самоконтроля. Техника легкоатлетических метаний. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля. Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля. Закрепление и совершенствование техники ходьбы и бега. Легкоатлетические многоборья. Спортивная ходьба. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

### Содержание работ по дисциплине

Таблица 2

Содержание работы	Виды и формы работы, час					Всего, час	Код компетенции
	Контактная работа						
	Лекции, в т.ч. в форме практической подготовки*	Лабораторные, в т.ч. в форме практической подготовки*	Практические, в т.ч. в форме практической подготовки*	Консультации, в т.ч. в форме практической подготовки*	Самостоятельная работа, в т.ч. в форме практической подготовки*		
<b>Третий семестр</b>							
Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха	2				2	4	УК-7
Тема 2. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.			2		114	116	УК-7
Тема 3. Спортивные игры.			1		94	95	УК-7
Тема 4. Легкая атлетика.			1		108	109	УК-7
Подготовка к зачету					4	4	УК-7
Итого по дисциплине	2		4		322	328	

\* В случае проведения контактной или самостоятельной работы в форме практической подготовки, часы на практическую подготовку указываются в скобках.

### **3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для успешного освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием разделов и тем по дисциплине (см. п. 2), следовать технологической карте при выполнении самостоятельной работы (табл. 3), использовать рекомендованные ресурсы (п. 4) и выполнять требования внутренних стандартов университета.

## 4 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Основная учебная литература

1. Муллер, Арон Беркович Физическая культура: учебник для вузов: рекомендовано М-вом образования и науки РФ / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Юрайт, 2013. - 424 с. - (Бакалавр. Базовый курс). - Библиогр.: с. 421. - ISBN 978-5-9916-2920-1.
2. Чеснова, Елена Львовна Нордическая ходьба как средство оздоровления организма: учебно-методический комплекс / Е. Л. Чеснова, Л. А. Кузьмина, С. В. Шкляров; Новосиб. гос. пед. Ун-т. - Новосибирск: НГПУ, 2015. - 64 с.: - Библиогр.: с. 50-51. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/59843/read.php> (дата обращения: 21.03.2020) . - Подготовлено и издано в рамках реализации Программы стратегического развития ФГБОУ ВПО "НГПУ" на 2012-2016 гг. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-0023-774-8
3. Физическая культура. Прикладная физическая культура: учебное пособие / [сост. А. В. Палаткин, В. Б. Рубанович, С. В. Шкляров и др.]; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск: НГПУ, 2018. - 240 с. : ил. - Библиогр. в конце гл.. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/76176/read.php> (дата обращения: 21.03.2020) . - Сост. указ. на обороте тит. л. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00104-2488.

### 4.2 Дополнительная учебная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – М.: КноРусь, 2012.- 178с.
2. Бороненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / Под ред. В.А. Бороненко: Учеб. пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2006. – 352 с.: ил.
3. Шестаев, Евгений Васильевич Организация занятий по катанию на коньках в системе физического воспитания вуза: учебно-методическое пособие / Е. В. Шестаев, Н. П. Чепенко, С. В. Шкляров ; Новосибирский государственный педагогический университет. - Новосибирск: НГПУ, 2019. - 155 с. - Библиогр.: с. 80. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/87348/read.php> (дата обращения: 07.04.2022) . - Словарь: с. 76-79. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00104-521-2.
4. Греф, Юрий Александрович Организация занятий по волейболу в вузе: учебно-методическое пособие / Ю. А. Греф, С. В. Шкляров ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2018. - 145 с.: ил., табл. - Библиогр.: с. 93. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/82371/read.php> (дата обращения: 07.04.2022) . - Словарь: с. 89-92. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00104-382-9.

### 4.3 Ресурсы открытого доступа

1. Персональные сайты преподавателей университета [Электронный ресурс]. URL: <http://prepod.nspu.ru/>
2. Официальный сайт "Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)". URL: <https://www.gto.ru/>
3. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>.
4. Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках с использованием универсального устройства для совершенствования силы : методические рекомендации / [С. В. Шкляров, Е. В. Шестаев, Н. П. Чепенко и др.] ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2015. - 49 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 25. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - . URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/59846/read.php>.
5. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: 300 соревновательно-игровых заданий: учебно-методическое пособие для преподавателей и учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования / И. А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 2011. – 349 с. – Доступна эл. Версия. ЭБС «IPRbooks».. URL: <http://www.iprbookshop.ru/20159>. – ISBN 978-985-06-1911-2.



#### 4.4 Технологическая карта самостоятельной работы студента

Таблица 3

Темы дисциплины	Перечень учебно-методического обеспечения (номер источника из п.п. 4.1-4.3)
Задания для самостоятельной работы	
<b>Третий семестр</b>	
<b>Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха</b>	Основная учебная литература: 1-3 Дополнительная учебная литература: 1-4 Ресурсы открытого доступа: 1-5
<p>Работа с учебно-методической литературой.</p> <p>Подготовка к устному опросу по вопросам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие индивидуального здоровья.</li> <li>2. Показатели здоровья человека.</li> <li>3. Факторы, влияющие на здоровье.</li> <li>4. Перечислить основные составляющие здорового образа жизни.</li> <li>5. Раскройте основной механизм влияния физических нагрузок на организм.</li> <li>6. Понятие кинезофилия.</li> <li>7. Образ жизни как социальная проблема в России.</li> <li>8. Вклад образа жизни в состояние здоровья человека.</li> <li>9. Здоровый образ жизни и его компоненты.</li> <li>10. Используя Интернет, сопоставьте образ жизни молодежи в России, Западной Европе и США.</li> <li>11. Как можно оценить Ваш образ жизни.</li> <li>12. Формы занятий физическими упражнениями в режиме учебно-трудовой деятельности студента, их характеристика.</li> <li>13. Перечислите и покажите упражнения, рекомендованные при утомлении органа зрения, для нормализации мозгового кровообращения, для снятия утомления с плечевого пояса, рук, ног, туловища.</li> </ol> <p>Подготовка к тестированию:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;</li> <li>2) принцип непрерывности, принцип систематического чередования нагрузок и отдыха;</li> <li>3) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;</li> <li>4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.</li> </ol> </li> <li>2. Отличительной особенностью физкультурных занятий в вузе является акцент на решение             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) оздоровительных задач;</li> <li>2) образовательных, оздоровительных, воспитательных задач;</li> <li>3) воспитательных задач;</li> <li>4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.</li> </ol> </li> <li>3. Основной целью спорта является:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;</li> <li>2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;</li> <li>3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;</li> <li>4) развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.</li> </ol> </li> <li>4. Основными видами физической рекреации являются:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;</li> <li>2) аэробика;</li> <li>3) атлетическая гимнастика;</li> </ol> </li> </ol>	

- 4) легкая атлетика.
5. Способ организации занимающихся, при котором одно и то же задание выполняется всем составом группы, независимо от форм её построения называется:
  - 1) !непрерывным;
  - 2) слитным;
  - 3) поточным;
  - 4) фронтальным.
6. Физкультурные паузы в системе физического воспитания в вузе проводятся с целью:
  - 1) !предупреждения утомления и восстановления работоспособности;
  - 2) профилактики заболеваний;
  - 3) повышения уровня физической подготовленности;
  - 4) совершенствования двигательных умений и навыков.
7. Оптимальным двигательным режимом для студентов является:
  - 1) 8–12 часов в неделю;
  - 2) !3–5 часов в неделю;
  - 3) 15–18 часов в неделю.
8. Индивидуальное здоровье в большей степени характеризуется:
  - 1) !уровнем физического развития;
  - 2) уровнем функциональных резервов физиологических систем;
  - 3) наличием или отсутствием вредных привычек;
  - 4) наследственностью.
9. Для здорового образа жизни характерны:
  - 1) рациональное питание;
  - 2) !оптимальные экологические и социальные условия среды;
  - 3) гипердинамика;
  - 4) Оптимальная двигательная активность;
  - 5) гиподинамия.
10. Факторами образа жизни, ухудшающими здоровье человека, являются:
  - 1) гипердинамика;
  - 2) !отсутствие рационального режима дня;
  - 3) плохие условия быта и на производстве;
  - 4) вредные привычки.
11. Наиболее значительное оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывают:
  - 1) анаэробные циклические упражнения;
  - 2) !аэробные циклические упражнения;
  - 3) спортивные и подвижные игры;
  - 4) ациклические упражнения.
12. В период экзаменационной сессии интенсивность физических нагрузок:
  - 1) может быть любой;
  - 2) !должна быть оптимальной;
  - 3) физические нагрузки следует исключить.
13. В период экзаменационной сессии наиболее оптимальными являются физические нагрузки:
  - 1) аэробного характера;
  - 2) скоростные;
  - 3) !игровые;
  - 4) силовые;
14. В оздоровительной тренировке должны преобладать нагрузки на развитие:
  - 1) силы;
  - 2) ловкости;
  - 3) !выносливости;
  - 4) быстроты.
15. Самостоятельные занятия по физической культуре включают:
  - 1) !занятия утренней гигиенической гимнастикой;
  - 2) занятия в спортивных секциях;

3) занятия подвижными и спортивными играми в свободное время.

**Тема 2. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.**

Основная учебная литература: 1-3  
Дополнительная учебная литература: 1-4  
Ресурсы открытого доступа: 1-5

Подобрать палки для нордической ходьбы. Ознакомится с техникой нордической ходьбы. Изучить типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления при занятии нордической ходьбой.

Подготовить комплекс упражнений суставной гимнастики на занятиях нордической ходьбой / оздоровительной ходьбы / терренкура.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Нордическая ходьба это:

- 1) скандинавская ходьба;
- 2) ходьба с палками;
- 3) !скандинавская ходьба, ходьба с палками - это разные названия одного и того же направления.

2. Какие упражнения применяются в подготовительной части занятия:

- 1) много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки;
- 2) !общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе);
- 3) подготовительные упражнения в быстром темпе.

3. Основная часть занятия предусматривает для занимающихся решение ряда задач:

- 1) овладение простейшими двигательными навыками;
- 2) разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- 3) !овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;

4. В процессе занятий нордической ходьбой преимущественно развивается:

- 1) быстрота;
- 2) силы и ловкость;
- 3) !выносливость.

5. В заключительной части занятия используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки:

- 1) общеразвивающие упражнения (в среднем темпе) в чередовании с дыхательными;
- 2) много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки;
- 3) !ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гибкость.

6. Физическая нагрузка должна соответствовать:

- 1) структуре занятия;
- 2) функциональным и адаптационным возможностям студентов;
- 3) !структуре занятия, функциональным и адаптационным возможностям студентов;

7. Техника нордической ходьбы:

- 1) !во время ходьбы сначала надо встать на пятку, а затем уже на носок;
- 2) во время ходьбы используется вся стопа, не перекачиваясь с пятки на носок;
- 3) ходьба на носках.

8. Обувь и одежда для нордической ходьбы:

- 1) одежда должна тяжелой и толстой;
- 2) !надевать несколько слоев легкой одежды;
- 3) !удобная и гибкая обувь с хорошим сцеплением.

9. Оздоровительное воздействие ходьбы на организм определяют следующие показатели:

- 1) время ходьбы;
- 2) скорость ходьбы;
- 3) пройденное расстояние;
- 4) !время ходьбы, ее скорость и расстояние.

10. Для начинающих заниматься оздоровительной ходьбой пульс (в среднем) во время ходьбы не должен превышать:

- 1) !120-130 уд/мин;

2) 160-170 уд/мин;

3) 180-190 уд/мин.

Закрепление техники нордической ходьбы.

Подготовить комплекс подводящих упражнения для освоения техники нордического шага/ оздоровительной ходьбы/ терренкура.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Совершенствование техники нордической ходьбы.

Изучить приемы самоконтроля в процессе самостоятельных занятий нордической ходьбой.

Подготовить комплекс упражнений суставной гимнастики с палками на занятиях нордической ходьбой / оздоровительной ходьбы / терренкура.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

### Тема 3. Спортивные игры.

Основная учебная литература: 1-3

Дополнительная учебная литература: 1-4

Ресурсы открытого доступа: 1-5

Изучить техники стойки и передач, нижней боковой подачи в волейболе.

Изучить технику стойки, держания мяча, бросков с места двумя руками от груди; технику бега боком вперед и спиной вперед в баскетболе.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Размер волейбольной площадки:

1) 24 x 12 м;

2) !18 x 9 м;

3) 16 x 9 м;

4) 16 x 8 м;

2. Как начинается игра в баскетбол?

1) жеребьёвкой;

2) вводом мяча из-за боковой линии;

3) !спорным броском.

3. Как разыгрывается начало игры в волейбол?

1) передачей из-за лицевой линии;

2) !подачей из-за лицевой линии;

3) подачей из зоны защиты;

4) нападающим ударом из 4 зоны.

4. В баскетболе запрещено:

1) играть руками;

2) !играть ногами;

3) играть под кольцом;

4) бросать в кольцо.

5. Подводящей игрой к волейболу является:

1) баскетбол;

2) !пионербол;

3) снайпер;

4) стритбол.

6. Какой термин относится к баскетболу?

1) !фол;

2) угловой;

3) пенальти;

4) офсайд.

7. Игрок какой зоны вводит мяч в игру в волейболе?

1) !первой;

2) шестой;

3) не имеет значения;

4) пятой.

8. До какого счета играют в классический волейбол в каждой партии кроме 5-й?

1) до 15;

2) до 21;

3) !до 25;

4) до 11.

9. Переход из одной зоны в другую в волейболе выполняется:

1) произвольно;

2) против часовой стрелки;

3) !по часовой стрелке;

4) переход не выполняется вообще.

10. Слово «волейбол» означает:

1) !«летающий мяч»;

2) «игра с мячом через сетку»;

3) «игра в мяч»;

Изучить технику верхней прямой подачи в волейболе; тактику защиты и нападения, техники приемов игры в волейбол.

Изучить технику ведения мяча на месте и в движении в баскетболе, технику бросков по кольцу, тактику защиты и нападения в баскетболе.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Как начинается игра в баскетбол?

1) жеребьёвкой;

2) вводом мяча из-за боковой линии;

3) ! спорным броском.

2. В баскетболе запрещено:

1) играть руками;

2) ! играть ногами;

3) играть под кольцом;

4) бросать в кольцо.

3. Подводящей игрой к волейболу является:

1) баскетбол;

2) ! пионербол;

3) снайпер;

4) стритбол.

4. Какой термин относится к баскетболу?

1) ! фол;

2) угловой;

3) пенальти;

4) офсайд.

5. Основоположником игры в волейбол является:

1) !Вильям Морган;

2) Альфред Хальстед;

3) Джон Вашингтон;

4) Пьер де Кубертен.

6. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?

1) нападающий;

2) передающий;

3) !связующий;

4) диагональный.

7. Состав команды на площадке во время игры в волейбол:

1) !шесть игроков;

2) двенадцать игроков;

3) пять игроков;

4) восемь игроков.

8. В волейболе не используется способ подачи:

1) нижняя боковая;

2) верхняя прямая;

3) !верхняя круговая;

4) силовая в прыжке.

9. Какую геометрическую фигуру в волейболе напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?

- 1) четырехугольник;
- 2) !треугольник;
- 3) круг;
- 4) пятиугольник.

10. В программу Олимпийских игр волейбол включили:

- 1) !в 1964 году;
- 2) в 1952 году;
- 3) в 1972 году;
- 4) в 1980 году.

Закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи, тактики защиты и нападения в волейболе, приемов игры в волейбол.

Закрепление и совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении в баскетболе, техники бросков по кольцу с места, техники защиты и нападения в баскетболе.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

#### **Тема 4. Легкая атлетика.**

Основная учебная литература: 1-3

Дополнительная учебная литература: 1-4

Ресурсы открытого доступа: 1-5

Закрепление и совершенствование техники ходьбы и бега, техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиша. Бег на средние дистанции.

Ознакомиться с методическими рекомендациями по сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности: бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Вид легкой атлетики – это:

- 1) !бег;
- 2) плавание;
- 3) подвижные игры.

2. К нормативу общей физической подготовленности студентов в «НГПУ» не относится:

- 1) бег на 100 м;
- 2) !прыжок в высоту;
- 3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

3. Средняя дистанция в лёгкой атлетике:

- 1) 5000 м;
- 2) !2000 м;
- 3) 400 м.

4. Сколько попыток даётся при выполнении норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:

- 1) !1;
- 2) 2;
- 3) 3.

5. Техника низкого старта используется в:

- 1) !спринте;
- 2) беге на длинные дистанции;
- 3) беге на средние дистанции.

6. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) бег;
- 2) прыжки и метания;
- 3) !поднятие тяжести.

7. Как называется бег на короткую дистанцию:

- 1) !спринт;

2) марафон;

3) кросс.

8. Бег на длинную дистанцию начинают с:

1) !высокого старта;

2) спиной;

3) низкого старта.

9. Технику прыжка в длину с места условно принято разделять на следующие фазы:

1) разбег, отталкивание, приземление;

2) !отталкивание, полет, приземление;

3) разбег, фаза полета, приземление.

10. Старт в беге начинают с команды:

1) «На старт!»;

2) !«Марш!»;

3) «Внимание!».

Кроссовый бег: совершенствование техники. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения.

Подготовиться к выполнению нормативов по физической подготовленности.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Закрепление материала: виды метаний, прыжок в длину с места, техника прыжков с разбега, техника легкоатлетических метаний. Специальные подводящие упражнения.

Подготовиться к выполнению нормативов по физической подготовленности.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения.

Подготовиться к выполнению нормативов по физической подготовленности.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Совершенствование техники ходьбы и бега. Легкоатлетические многоборья. Спортивная ходьба. Специальные подводящие упражнения.

Подготовиться к выполнению нормативов по физической подготовленности.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

**Подготовка к зачету**

Основная учебная литература: 1-3

Дополнительная учебная литература: 1-4

Ресурсы открытого доступа: 1-5

## 5 РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1 Информационные технологии

Образовательный процесс осуществляется с применением локальных и распределенных информационных технологий (таблицы 4, 5).

#### Локальные информационные технологии

Таблица 4

Группа программных средств	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	Аудитория	Реквизиты подтверждающего документа
Офисные программы	LibreOffice	207, 303	<a href="https://ru.libreoffice.org/about-us/license">https://ru.libreoffice.org/about-us/license</a>
Операционные системы	Manjaro Linux XFCE & KDE	207, 303	<a href="http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm">http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm</a>
Научные расчеты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SageMath</li> <li>• Scilab</li> <li>• Maxima</li> <li>• PSPP</li> <li>• Среда статистических вычислений R</li> </ul>	207	<a href="http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm">http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm</a>
Графические редакторы	GIMP	207, 303	<a href="https://www.gimp.org/about/COPYING">https://www.gimp.org/about/COPYING</a>
Браузеры (веб-обозреватели)	Firefox	207, 303	<a href="https://rusgpl.ru/">https://rusgpl.ru/</a>

#### Распределенные информационные технологии

Таблица 5

Группа	Наименование
Библиотеки и образовательные ресурсы (в том числе персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ»)	Электронная библиотека НГПУ <a href="http://lib.nspu.ru">http://lib.nspu.ru</a>
	Электронная библиотека ФГБОУ ВО «НГПУ» <a href="http://lib.nspu.ru">http://lib.nspu.ru</a>
	Персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ» <a href="http://prepod.nspu.ru">http://prepod.nspu.ru</a>
	Система электронных портфолио студентов НГПУ <a href="https://www.nspu.ru/portfolio/">https://www.nspu.ru/portfolio/</a>

### 5.2 Материально-техническое обеспечения дисциплины

Таблица 6

Номер и наименование помещения для осуществления образовательной деятельности	Перечень основного оборудования	Адрес места осуществления образовательной деятельности (местоположение согласно лицензии)
Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа		



Лекционный зал № 1	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Лекционный зал № 2	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Большой лекционный зал	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (практические занятия, лабораторные занятия)/ Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций/ Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации		
Ауд. № 117 «Спортивный зал»	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, набивные мячи, скакалки, обручи, волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, теннисные столы, теннисные и бадминтонные ракетки.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. № 117 А «Тренажёрный зал»	Кардиотренажеры, тренажеры на свободных грузах, тренажеры на блочных устройствах, тренажер-скамья для прессы регулируемая, гантельный ряд, тренажер-вертикально-горизонтальная тяга, велотренажер, гантели, диски, скакалки.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Стадион	Беговые дорожки, футбольное поле, ворота для игры в минифутбол. Лыжное снаряжение: лыжи, ботинки, палки	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Помещение для самостоятельной работы обучающихся		
Ауд. № 207 «Помещение для самостоятельной работы»	Комплект учебной мебели. Компьютерное оборудование: Компьютеры в комплекте (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) – 8 шт., Печатное и сканирующее оборудование: принтеры - 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования		
Ауд. № 217А «Помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования»	Инвентарь: Тестер компьютерный – 1 шт. Специализированный инвентарь – 1шт. Набор инструментов для оргтехники – 1 шт (28 предметов). Измерительное оборудование: Вольтметры – 1шт., Мультиметр – 1шт., Компьютерное оборудование: Компьютер в комплекте – 1шт. Печатное оборудование:– 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7

## 6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Таблица 7

№ п/п	Наименование темы	Код компетенции	Формы проверки
<b>Третий семестр</b>			
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха	УК-7	1. Устный опрос. 2. Тестирование
2	Тема 2. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.	УК-7	1. Тестирование. 2. Демонстрация техники изученных приемов нордической ходьбы, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 4. Контрольная работа: комплекс упражнений суставной гимнастики на занятиях нордической ходьбой / оздоровительной ходьбы / терренкура. 5. Контрольная работа: комплекс подводящих упражнения для освоения техники нордического шага/ оздоровительной ходьбы/ терренкура. 6. Контрольная работа: комплекс упражнений суставной гимнастики на занятиях нордической ходьбой / оздоровительной ходьбы / терренкура.
3	Тема 3. Спортивные игры.	УК-7	1. Тестирование. 2. Демонстрация техники изученных приемов спортивных игр, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 4. Контрольная работа: основы техники стойки волейболиста, перемещения боком, спиной вперед, остановки, техника верхней передачи с продвижением боком. 5. Контрольная работа: основы техника стойки баскетболиста, основы техники ловли и передачи мяча, ведения на месте. 6. Контрольная работа: основы техники ловли и передачи в движении в баскетболе, основы техники броска из-под кольца в баскетболе, 3-4 подвижные игры с элементами баскетбола
4	Тема 4. Легкая атлетика.	УК-7	1. Тестирование. 2. Демонстрация техники изученных легкоатлетических приемов, учебные задания для обучения и

		<p>совершенствования технических приемов и тактических действий.</p> <p>3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>4. Контрольная работа: основы техники прыжка в длину с места, с разбега; выполнение нормативов по физической подготовленности.</p> <p>5. Контрольные работы: нормативы по физической подготовленности: бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</p>
--	--	---

## 6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 8

Оценочные материалы для промежуточной аттестации	
Третий семестр (Зачет)	
<b>Код компетенции: УК-7</b>	
<p>1. Дайте ответы на вопросы:</p> <p>1. Как принято называть виды двигательной активности, благотворно влияющие на физическое состояние и развитие человека?</p> <p>2. Пульсовые режимы рациональной нагрузки для лиц с ограниченными возможностями здоровья студенческого возраста.</p> <p>3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.</p> <p>4. Что такое ловкость? Посредством каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество - ловкость.</p> <p>5. На каких дистанциях в лёгкой атлетике используются барьеры? Перечислите.</p> <p>6. Что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе?</p> <p>7. От чего зависит эффективность использования физических упражнений?</p> <p>8. В каком возрасте целесообразнее развивать координационные способности?</p> <p>9. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется.</p> <p>10. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется.</p> <p>11. Какие основные три группы методов обучения вы знаете?</p> <p>12. Основным отличительным признаком двигательного навыка является.</p> <p>13. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании занятия определяется с помощью ...</p> <p>14. В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию?</p> <p>15. Методические рекомендации по организации занятий нордической ходьбой со студентами, отнесёнными к специальной медицинской группе</p> <p>16. Расскажите о значении игр в нравственном воспитании человека</p> <p>17. Назовите и кратко опишите несколько игр с элементами общеразвивающих упражнений</p>	

18. Докажите необходимость использования игр в детских оздоровительных лагерях и во дворах
19. Какое место занимает игра в системе воспитания?
20. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
21. Охарактеризовать эстетическое воспитание посредством спорта
22. Перечислить средства и методы мышечной релаксации
23. В какое время начался подъем физкультурного движения в России?
24. Кто ввел занятия по физической культуре в учебных заведениях России?

### **Критерии выставления отметок**

Отметка «отлично» / «зачтено» (высокий уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил системные знания по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности; при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины / модуля / практики профессиональные умения; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы полностью и качественно, на творческом уровне, выразил личностную значимость деятельности; при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы; при выполнении письменного задания представил содержательный, структурированный, глубокий анализ сути и путей решения проблемы (задачи, задания); при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 85 – 100 % заданий.

Отметка «хорошо» / «зачтено» (средний уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению; при выполнении заданий, предусмотренных программой, смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил непринципиальные ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены полностью и качественно; при устном ответе объяснил учебный материал, интерпретировал содержание, экстраполировал выводы; при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию элементы анализа в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания), изложил логическую последовательность вопросов темы; при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 75 – 84 % заданий.

Отметка «удовлетворительно» / «зачтено» (пороговый уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, но знания имеют пробелы и плохо структурированы; при выполнении заданий, предусмотренных программой, в целом смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены формально, кратко, рефлексия неполная или носит формальный характер, представлено поверхностное описание; при устном ответе продемонстрировал знание базовых положений и

ключевых понятий, верно воспроизвел учебное содержание без использования дополнительного материала; при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания); при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 60 – 74 % заданий.

Отметка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (компетенция(-ии) не сформирована(-ы)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по основным разделам программы дисциплины / модуля / практики; при выполнении заданий, предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения (допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем), либо не выполнил задания; не выполнил предусмотренные учебным планом практические, лабораторные задания; не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, либо задания выполнены неверно, очевиден плагиат; при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы; при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 0 – 59 % заданий.