



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан

Факультета психолого-педагогического
образования

В.А.Кобелев

(подпись)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: прикладная
физическая культура**

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль):

Информатика и информационно-коммуникационные технологии

Уровень высшего образования:

бакалавриат

Форма обучения:

заочная

СОСТАВИТЕЛИ:

Доцент кафедры психологии и педагогики И.А.Галай

РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

на заседании кафедры психологии и педагогики (КФ) (протокол №10 от 30.06.2020 г.)

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель освоения дисциплины:

сформировать знания, умения и навыки, обеспечивающие психофизическую готовность к профессиональной деятельности и реализацию личностного потенциала

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.

Дисциплина является дисциплиной по выбору обязательной части блока 1 «Дисциплины» учебного плана образовательной программы, изучается в 4 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

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	
Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: - нормы здорового образа жизни и требования к уровню физического здоровья и физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность - требования к физическим качествам, предъявляемые профессией - возможности физической культуры для укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых Уметь: - составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и индивидуальных ресурсов

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

здоровья и имеющихся ресурсов
- оценить уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявить проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности
Владеть:
- навыками оценки состояния физического здоровья, развития физических качеств, предъявляемых профессией
- методикой разработки комплексов физических упражнений и здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни в условиях профессиональной деятельности

2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Четвертый семестр

Тема 1. Средства восстановления работоспособности организма человека

Работоспособность, утомление, усталость, переутомление, хроническое утомление. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Основные задачи рационального применения средств восстановления.

Тема 2. Спортивные игры

Стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи. Техника нижней боковой подачи. Техника верхней прямой подачи. Правила игры в волейбол. Техника держания мяча, бросков с места двумя руками от груди. Техника бега боком вперед и спиной вперед. Техника ведения мяча на месте и в движении. техника бросков по кольцу с места и ведения мяча. Тактика защиты и нападения. Правила игры в баскетбол.

История народных игр. Роль игры в воспитании подрастающего поколения. Правила проведения игры. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Методика проведения подвижных игр для разных возрастных групп.

Тема 3. Легкая атлетика

Кроссовый бег. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиш. Техника низкого старта.

Контрольные 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 вися на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье,

Тема 4. Лыжная подготовка или катание на коньках

Техника ступающего и скользящего шага. Техника подъема «лесенкой», «ёлочкой». Техника поворотов «переступанием», «полуплугом», торможение «плугом». Техника поворотов налево и направо без отрыва ног ото льда. Техника торможения «полуплугом» и «плугом». Техника скольжения спиной вперед. Техника скольжения на одном коньке. Техника поворотов налево и направо без отрыва ног ото льда.

Содержание работ по дисциплине

Таблица 2

Содержание работы	Виды и формы работы, час					Всего, час	Код компетенции
	Контактная работа				Самостоятельная работа		
	Лекции	Лабораторные	Практические	Консультации			
Четвертый семестр							
Тема 1. Средства восстановления работоспособности организма человека	2				2	4	УК-7
Тема 2. Спортивные игры			4		104	108	УК-7
Тема 3. Легкая атлетика					106	106	УК-7
Тема 4. Лыжная подготовка или катание на коньках					106	106	УК-7
Подготовка к зачету					4	4	УК-7
Итого по дисциплине	2		4		322	328	

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).

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. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – М. Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. 2-е изд., стереот. – Советский спорт.– 2005. –224 с.

4.3 Ресурсы открытого доступа

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

4.4 Технологическая карта самостоятельной работы студента

Таблица 3

Темы дисциплины	Перечень учебно-методического обеспечения
Задания для самостоятельной работы	
Четвертый семестр	
Тема 1. Средства восстановления работоспособности организма человека	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат по теме: «Психологические методы восстановления работоспособности человека» / «Педагогические и медико-биологические средства восстановления работоспособности».	
Тема 2. Спортивные игры	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 4
Подготовить реферат по теме: «Роль игры в воспитании подрастающего поколения» / «Методика проведения подвижных игр для разных возрастных групп» / «Развитие основных физических качества в спортивных играх»	
Тема 3. Легкая атлетика	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат по теме: «Развитие физических качеств на занятиях лёгкой атлетикой» / «Развитие скоростно-силовых во время занятий спортом»	
Тема 4. Лыжная подготовка и катание на коньках	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат по теме: «Правила самостоятельных занятий на коньках, лыжах» / «Развитие общей и специальной выносливости во время занятий спортом»	

4.5. Выполнение курсовой работы (проекта).

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена.

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	https://ru.libreoffice.org/about-us/license
Операционные системы	Manjaro Linux XFCE & KDE	207, 303	http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm
Научные расчеты	<ul style="list-style-type: none"> • SageMath • Scilab • Maxima • PSPP • Среда статистических вычислений R 	207	http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm
Графические редакторы	GIMP	207, 303	https://www.gimp.org/about/COPYING
Браузеры (веб-обозреватели)	Firefox	207, 303	https://rusglp.ru/

Распределенные информационные технологии

Таблица 5

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

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 пресса регулируемая, гантельный ряд, тренажер-вертикально-горизонтальная тяга, велотренажер, гантели, диски, скакалки, гимнастические коврики.	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
Четвертый семестр			
1	Тема 1. Средства восстановления работоспособности организма человека	УК-7	1. Устный опрос 2. Контрольная работа
2	Тема 2. Спортивные игры	УК-7	1. Контрольная работа 2. Тестирование
3	Тема 3. Легкая атлетика	УК-7	1. Контрольная работа 2. Практическое задание
4	Тема 4. Лыжная подготовка или катание на коньках	УК-7	1. Контрольная работа 2. Практическое задание

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 8

Оценочные материалы для промежуточной аттестации
Четвертый семестр (Зачет)
Код компетенции: УК-7
<ol style="list-style-type: none"> 1. Что является главной причиной нарушения осанки? 2. Что служит причиной травматизма во время физкультурных занятий? 3. Что такое здоровый образ жизни? 4. На каких дистанциях в лёгкой атлетике используются барьеры? 5. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся? 6. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма? 7. Какими свойствами должна обладать спортивная одежда при занятиях физическими упражнениями для обеспечения гигиены тела? 8. Почему, при построении физкультурных занятий, особое внимание заслуживает организация подготовительной части? 9. Перечислить принципы предупреждения переутомления 10. Охарактеризовать условия предупреждения переутомления 11. Какая страна является родоначальницей многих видов спорта? 12. Какие упражнения входят в атлетическое троеборье - пауэрлифтинг? 13. Что означает термин "бодибилдинг"? 14. В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию? 15. В чем заключается основное отличие упражнений аэробного и анаэробного характера? 16. Дайте определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) 17. Перечислить и охарактеризовать показатели здоровья человека 18. Перечислить требования, описать методику подготовки и технику выполнения контрольных нормативов по лыжной подготовке

изучить нормативные требования и выполнить контрольные упражнения физической подготовленности:

- владеть техникой ступающего и скользящего шага
- владеть техникой двухшажного попеременного хода, одновременного бесшажного и одношажного ходов
- преодолеть дистанцию 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши) на время

19. Перечислить контрольные нормативы по спортивным играм

изучить нормативные требования и выполнить контрольные упражнения физической подготовленности:

- владеть техникой верхней передачи мяча над собой
- владеть техникой верхней и нижней передачи мяча через сетку
- владеть техникой нижней боковой и верхней прямой подачи на точность

20. Перечислить требования, описать методику подготовки и технику выполнения контрольных нормативов по лёгкой атлетике

изучить нормативные требования и выполнить контрольные упражнения физической подготовленности:

- бег 100 м, 400 м, бег 800 м (девушки) и 1500 м (юноши)
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- тест Купера

21. Разработать комплекс беговых упражнений для развития скоростных качеств легкоатлета

22. Составить график распределения нагрузки учебно-тренировочных занятия в недельном микроцикле

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 объёме, 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 объёме, 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.