



**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):

**Математическое образование**

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

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.