

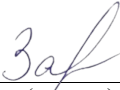


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**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 2024

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 Ученого совета КФ ФГБОУ ВО "НГПУ" (протокол № 8 от 27.04.2024 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
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: -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*		
Третий семестр							
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	
Третий семестр	
Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха	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"> 1. Понятие индивидуального здоровья. 2. Показатели здоровья человека. 3. Факторы, влияющие на здоровье. 4. Перечислить основные составляющие здорового образа жизни. 5. Раскройте основной механизм влияния физических нагрузок на организм. 6. Понятие кинезофилия. 7. Образ жизни как социальная проблема в России. 8. Вклад образа жизни в состояние здоровья человека. 9. Здоровый образ жизни и его компоненты. 10. Используя Интернет, сопоставьте образ жизни молодежи в России, Западной Европе и США. 11. Как можно оценить Ваш образ жизни. 12. Формы занятий физическими упражнениями в режиме учебно-трудовой деятельности студента, их характеристика. 13. Перечислите и покажите упражнения, рекомендованные при утомлении органа зрения, для нормализации мозгового кровообращения, для снятия утомления с плечевого пояса, рук, ног, туловища. <p>Подготовка к тестированию:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими: <ol style="list-style-type: none"> 1) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации; 2) принцип непрерывности, принцип систематического чередования нагрузок и отдыха; 3) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий; 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. 2. Отличительной особенностью физкультурных занятий в вузе является акцент на решение <ol style="list-style-type: none"> 1) оздоровительных задач; 2) образовательных, оздоровительных, воспитательных задач; 3) воспитательных задач; 4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания. 3. Основной целью спорта является: <ol style="list-style-type: none"> 1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности; 2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся; 3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей; 4) развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. 4. Основными видами физической рекреации являются: <ol style="list-style-type: none"> 1) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание; 2) аэробика; 3) атлетическая гимнастика; 	

- 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. Основоположителем 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	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://rusgpl.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 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
Третий семестр			
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)	
Код компетенции: УК-7	
<p>1. Дайте ответы на вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как принято называть виды двигательной активности, благотворно влияющие на физическое состояние и развитие человека? 2. Пульсовые режимы рациональной нагрузки для лиц с ограниченными возможностями здоровья студенческого возраста. 3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. 4. Что такое ловкость? Посредством каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество - ловкость. 5. На каких дистанциях в лёгкой атлетике используются барьеры? Перечислите. 6. Что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе? 7. От чего зависит эффективность использования физических упражнений? 8. В каком возрасте целесообразнее развивать координационные способности? 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. 10. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется. 11. Какие основные три группы методов обучения вы знаете? 12. Основным отличительным признаком двигательного навыка является. 13. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании занятия определяется с помощью ... 14. В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию? 15. Методические рекомендации по организации занятий нордической ходьбой со студентами, отнесёнными к специальной медицинской группе 16. Расскажите о значении игр в нравственном воспитании человека 17. Назовите и кратко опишите несколько игр с элементами общеразвивающих упражнений 	

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 неприципиальные 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.