



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан

Факультет психолого-педагогического образования

Е.А. Заварешинская

(подпись)

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

Направление подготовки:  
**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность (профиль):  
**Психология образования**

Уровень высшего образования:  
**бакалавриат**

Форма обучения:  
**очная**

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

Доцент кафедры психологии и педагогики И.А.Галай

**РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

на заседании Ученого совета КФ ФГБОУ ВО "НГПУ" (протокол № 9 от 22.04.2025 г.)

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Цель освоения дисциплины:

формирование физической культуры личности и навыков здоровьесберегающей деятельности; оптимизация физкультурно-спортивной и творческой деятельности студентов.

## 1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 г. №122, профессиональными стандартами: педагог-психолог (психолог в сфере образования), утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 г. №514н, специалист в области воспитания, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10.01.2017 г. №10н.

Дисциплина является дисциплиной по выбору вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины» учебного плана образовательной программы, изучается в 2, 3, 4, 5, 6 семестрах. Трудоемкость дисциплины: 9 ЗЕ / 328 часа, в том числе 164 часов - контактная работа с преподавателем, 164 часа - 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 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Знать: - оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности; Уметь: - определять уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Владеть: - навыком применения комплексов избранных
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	

УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
--	---

## **2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Второй семестр**

#### **Тема 1. Основная или художественная гимнастика**

Строевые упражнения перестроения на месте и в движении. Гимнастическая терминология. 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.

#### **Тема 2. Подвижные игры**

Происхождение и развитие игры. Основные понятия. роль игры в подготовке к будущей трудовой и семейной жизни. Подвижные игры на переменах. История народных игр. Роль игры в воспитании подрастающего поколения. Правила проведения подвижных игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подготовка и проведение игры. Выбор игры. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря. Распределение на команды. Окончание игры и определение результатов.

#### **Тема 3. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.**

Нордическая ходьба, как современная форма организации оздоровительных занятий физическими упражнениями. Ознакомление с техникой нордической ходьбы. Подбор палок для занятий нордической ходьбой. Изучение техники нордической ходьбы. Подводящие упражнения для освоения техники работы рук. Пульс как показатель реакции организма на аэробную нагрузку.

#### **Тема 4. Легкая атлетика**

Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Специальные подводящие упражнения.

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,

### **Третий семестр**

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

Режим дня студента педагогического вуза и его гигиеническая оценка. Влияние напряженной умственной деятельности в период семестра и экзаменационной сессии на функциональные и психофизиологические характеристики организма человека. Умственное утомление и переутомление, их характеристика. Индивидуально-типологические особенности суточной динамики работоспособности человека. Здоровый образ жизни – основа сохранения здоровья в процессе учебной деятельности. Двигательная активность, как фактор активного отдыха, сохранения и укрепления здоровья, сохранения и повышения умственной работоспособности студентов. Основные средства физической культуры и спорта в режиме учебного дня и в свободное от учебы время: урок физического воспитания, занятия физическими упражнениями в течение учебного дня, занятия в спортивных секциях, утренняя гигиеническая гимнастика. Оптимизация физкультурно-спортивной деятельности в период повышенных умственных нагрузок и экзаменационной сессии.

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

Изучение техники нордической ходьбы. Подводящие упражнения для освоения техники нордического шага. Измерение частоты сердечных сокращений (рабочий пульс). Нордическая ходьба. Приемы само-контроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий нордической ходьбой. Дневник само-контроля. Определение частоты сердечных сокращений.

#### **Тема 3. 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.

#### **Тема 4. Легкая атлетика**

Кроссовый бег. Совершенствование кроссового бега. Специальные подводящие упражнения. 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,

#### **Четвертый семестр**

##### **Тема 1. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека**

Классификация методов психорегуляции. Методы саморегуляции. Вербальные методы гетерорегуляции. Невербальные методы ауторегуляции. Основные принципы «психорегулирующей тренировки». Назовите основные правила аутогенной тренировки.

#### **Тема 2. Лыжная подготовка и катание на коньках**

Техника ступающего и скользящего шага. Техника двухшажного попеременного хода. техника одновременного бесшажного и одношажного ходов. Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой». Техника спусков в высокой, средней и низкой стойках. Техника поворотов «переступанием», «полуплугом», торможение «плугом».

Ходьба на льду в колонне и шеренге. Техника двухшпорного скольжения. Техника скольжения на одном коньке. Техника поворотов налево и направо без отрыва ног ото льда. Техника торможения «полуплугом» и «плугом». Техника скольжения спиной вперед. Игры: «Воротца», «Сделай фигуру», «Построй шеренгу, колону, круг», «Скорее собери» «Космонавты».

#### **Тема 3. 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.

#### **Тема 4. Легкая атлетика**

Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения.

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,

#### **Пятый семестр**

##### **Тема 1. История физической культуры**

Исторические этапы развития физической культуры. Системы занятий ФК в 18-19 веках в Европе. Введение комплекса ГТО. Занятия по физической культуре в учебных заведениях России.

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

Нордическая ходьба. Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий нордической ходьбой. Определение самочувствия.Нордическая ходьба. Приемы само-контроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий нордической ходьбой. Определение стадий утомления.

#### **Тема 3. 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.

#### **Тема 4. Легкая атлетика**

Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции, кроссового бега. Специальные подводящие упражнения.

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,

#### **Шестой семестр**

### **Тема 1. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программах**

Устройства для обучения и совершенствования техники движений, физических качеств и анализаторных функций организма. Электронные средства контроля за уровнем физической нагрузки. Конструктивная особенность и направленность многофункциональных и монофункциональных тренажеров. Использование тренажеров для восстановления работоспособности и реабилитации человека.

#### **Тема 2. Лыжная подготовка и катание на коньках**

Техника ступающего и скользящего шага. Техника двухшажного попеременного хода. техника одновременного бесшажного и одношажного ходов. Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой». Техника спусков в высокой, средней и низкой стойках. Техника поворотов «переступанием», «полуплугом», торможение «плугом».

Ходьба на льду в колонне и шеренге. Техника двухкопорного скольжения. Техника скольжения на одном коньке. Техника поворотов налево и направо без отрыва ног ото льда. Техника торможения «полуплугом» и «плугом». Техника скольжения спиной вперед. Игры: «Воротца», «Сделай фигуру», «Построй шеренгу, колону, круг», «Скорее собери» «Космонавты».

#### **Тема 3. Подвижные игры**

Классификация игр. Характеристика и педагогическое значение подвижных игр в связи с возрастными особенностями занимающихся. Гигиеническое, оздоровительное, воспитательное и образовательное значение подвижных игр. Организация и проведение подвижных игр в системе подготовки к сдаче контрольных нормативов по бегу на короткие и длинные дистанции. Игры в системе подготовки к сдаче контрольных нормативов по прыжкам и силовым упражнениям.

#### **Тема 4. Легкая атлетика**

Техника низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Специальные подводящие упражнения.

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,

#### **Тема 5. Гимнастика**

Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование силы и гибкости групповым способом занятия.

### **Содержание работ по дисциплине**

*Таблица 2*

Виды и формы работы, час
--------------------------

Содержание работы	Контактная работа				Самостоятельная работа	Всего, час	Код компетенции
	Лекции	Лабораторные	Практические	Консультации			
<b>Второй семестр</b>							
Тема 1. Основная или художественная гимнастика			8		10	18	УК-7
Тема 2. Подвижные игры			8		10	18	УК-7
Тема 3. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.			6		10	16	УК-7
Тема 4. Легкая атлетика			10		2	12	УК-7
Подготовка к зачету							УК-7
<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.			10		16	26	УК-7
Тема 3. Спортивные игры			12		12	24	УК-7
Тема 4. Легкая атлетика			10		2	12	УК-7
<b>Четвертый семестр</b>							
Тема 1. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека	2				2	4	УК-7
Тема 2. Лыжная подготовка и катание на коньках			12		16	28	УК-7
Тема 3. Спортивные игры			10		12	22	УК-7
Тема 4. Легкая атлетика			10		2	12	УК-7
Подготовка к зачету							УК-7
<b>Пятый семестр</b>							
Тема 1. История физической культуры	2				2	4	УК-7
Тема 2. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.			10		18	28	УК-7
Тема 3. Спортивные игры			10		12	22	УК-7
Тема 4. Легкая атлетика			10		2	12	УК-7
<b>Шестой семестр</b>							
Тема 1. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программах	2				2	4	УК-7
Тема 2. Лыжная подготовка и катание на коньках			10		16	26	УК-7
Тема 3. Подвижные игры			4		8	12	УК-7
Тема 4. Легкая атлетика			10		2	12	УК-7
Тема 5. Гимнастика			6		6	12	УК-7
Подготовка к зачету							УК-7
Итого по дисциплине	8		156		164	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. Аксенова, А. Н. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. Н. Аксенова ; Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского государственного университета. – Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2025. – 133 с. – Библиогр.: с. 127-132. – URL:<https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/11077/read.php>
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. Унт. - Новосибирск: НГПУ, 2015. - 64 с.: - Библиогр.: с. 50-51. - URL:<https://lib.nspu.ru/views/library/59843/read.php>

### 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>

### 4.3 Ресурсы открытого доступа

1. Персональные сайты преподавателей университета. URL:<http://prepod.nspu.ru/>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru>
3. Научная электронная библиотека. URL: [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)

### 4.4 Технологическая карта самостоятельной работы студента

Таблица 3

Темы дисциплины	Перечень учебно-методического обеспечения
Задания для самостоятельной работы	
Второй семестр	
Тема 1. Легкая атлетика	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1-3 Ресурсы открытого доступа: 1-3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 2. Гимнастика	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1-3
Подготовить реферат	Ресурсы открытого доступа: 1-3
Тема 3. Лыжная подготовка	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1-3
Подготовить реферат	
Тема 4. Спортивные игры	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1-3 Ресурсы открытого доступа: 1-3
Подготовить реферат	
Подготовка к зачету	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1-3
Третий семестр	
Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учебы, труда, отдыха	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1-3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 2. Легкая атлетика	
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 3. Гимнастика	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1-3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 4. Спортивные игры	Основная учебная литература: 1, 2

Дополнительная учебная литература: 1-3	
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Четвертый семестр	
Тема 1. Средства восстановления работоспособности организма студента	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 2. Легкая атлетика	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 3. Гимнастика	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 4. Лыжная подготовка	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 5. Спортивные игры	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Подготовка к зачету	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Пятый семестр	
Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 2. Легкая атлетика	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 3. Гимнастика	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 4. Спортивные игры	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Шестой семестр	
Тема 1. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований в вузах, школах, по месту жительства, в детских лагерях отдыха и здоровья	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 2. Легкая атлетика	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 3. Лыжная подготовка	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 4. Спортивные игры	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 5. Гимнастика	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	

Подготовка к зачету	Основная учебная литература: 1, 2 Дополнительная учебная литература: 1-3 Ресурсы открытого доступа: 1-3
---------------------	---

#### 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 обеспечение 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
Второй семестр			
1	Тема 1. Основная или художественная гимнастика	УК-7	1. Практическое задание
2	Тема 2. Подвижные игры	УК-7	1. Реферат 2. Практическое задание
3	Тема 3. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.	УК-7	1. Реферат 2. Практическое задание
4	Тема 4. Легкая атлетика	УК-7	1. Устный опрос 2. Практическое задание
Третий семестр			
5	Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха	УК-7	1. Устный опрос
6	Тема 2. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.	УК-7	1. Выполнение контрольных нормативов
7	Тема 3. Спортивные игры	УК-7	1. Выполнение контрольных нормативов
8	Тема 4. Легкая атлетика	УК-7	1. Выполнение контрольных нормативов
Четвертый семестр			
9	Тема 1. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека	УК-7	1. Реферат 2. Устный опрос
10	Тема 2. Лыжная подготовка и катание на коньках	УК-7	1. Реферат 2. Выполнение контрольных нормативов
11	Тема 3. Спортивные игры	УК-7	1. Реферат 2. Выполнение контрольных нормативов
12	Тема 4. Легкая атлетика	УК-7	1. Реферат 2. Выполнение контрольных нормативов
Пятый семестр			
13	Тема 1. История физической культуры	УК-7	1. Устный опрос
14	Тема 2. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.	УК-7	1. Выполнение контрольных нормативов
15	Тема 3. Спортивные игры	УК-7	1. Выполнение контрольных нормативов
16	Тема 4. Легкая атлетика	УК-7	1. Выполнение контрольных нормативов
Шестой семестр			

17	Тема 1. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программах	УК-7	1. Реферат 2. Устный опрос
18	Тема 2. Лыжная подготовка и катание на коньках	УК-7	1. Реферат 2. Выполнение контрольных нормативов
19	Тема 3. Подвижные игры	УК-7	1. Реферат 2. Контрольное задание
20	Тема 4. Легкая атлетика	УК-7	1. Реферат 2. Выполнение контрольных нормативов
21	Тема 5. Гимнастика	УК-7	1. Выполнение контрольных нормативов

## 6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 8

Оценочные материалы для промежуточной аттестации	
Второй семестр (Зачет)	
<b>Код компетенции: УК-7</b>	
1. Виды двигательной активности, благотворно влияющие на физическое состояние и развитие человека	
2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период	
3. Физическое качество ловкость: методика развития	
4. Основа (источник) возникновения физического воспитания в обществе	
5. Критерии эффективности использования физических упражнений	
6. Возрастные особенности развиватия координационных способностей	
7. Основные группы методов обучения двигательным действиям	
8. Отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию	
9. Методические рекомендации по организации занятий нордической ходьбой для студентов специальной медицинской группы	
10. Значение игр в нравственном воспитании человека	
11. Примеры игр с элементами общеразвивающих упражнений	
12. Использования игр в детских оздоровительных лагерях и во дворах	
13. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период	
14. Средства и методы мышечной релаксации	
15. Появление занятия по физической культуре в учебных заведениях России	
16. Виды и история развития гимнастики	
17. Круговой метод в теории физического воспитания	
18. Контрольные нормативы по гимнастике	
изучить нормативные требования и выполнить контрольные упражнения физической подготовленности:	
- сгибание туловища из положения лёжа в положение сидя 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	
19. Практическое задание по подвижным играм	

- подготовить необходимый инвентарь и провести игру общеразвивающего характера
20. Контрольные нормативы по нордической ходьбе
- продемонстрировать технику нордической ходьбы
  - объяснить правила подбора палок для занятий
  - преодолеть дистанцию 2000-3000 м на время
21. Контрольные нормативы по лёгкой атлетике
- изучить нормативные требования и выполнить контрольные упражнения физической подготовленности:
- бег 100 м, бег 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)
  - прыжок в длину с места толчком двумя ногами
  - тест Купера

#### **Четвертый семестр (Зачет)**

##### **Код компетенции: УК-7**

1. Перечислить и охарактеризовать показатели здоровья человека
2. Перечислить факторы, влияющие на состояние здоровья
3. Перечислить основные составляющие здорового образа жизни
4. Раскрыть механизм влияния физических нагрузок на организм
5. Раскрыть понятие "Кинезофилия"
6. Перечислить компоненты здорового образа жизни
7. Охарактеризовать основные требования к организации здорового образа жизни студента
8. Назвать приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний
9. Перечислить формы занятий физическими упражнениями в режиме учебно-трудовой деятельности студента
10. Перечислить методы саморегуляции
11. Что относится к верbalным методам гетерорегуляции
12. Что относится к неверbalным методам ауторегуляции
13. Назвать основные правила аутогенной тренировки
14. Раскрыть принципы релаксации
15. Раскрыть взаимосвязь физической и умственной работоспособности
16. Проанализировать изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год

#### **Шестой семестр (Зачет)**

##### **Код компетенции: УК-7**

1. Дать определение понятию "Тренажёрное устройство"
2. Обосновать использование тренажеров для физической, технической и тактической подготовки
3. Описать конструктивные особенности и направленность многофункциональных и монофункциональных тренажеров
4. Описать возможности использования тренажеров для восстановления работоспособности и реабилитации человека
5. Назовать исторические этапы развития физической культуры. Охарактеризовать один из этапов.
6. Раскрыть понятие «Оздоровительная физическая культура»
7. Проследить историю появления в России комплекса ГТО
8. Назвать дату и причины создания в нашей стране добровольных спортивных обществ (ДСО)
9. Значение медицинского контроля, как условия допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность
10. Раскрыть цель и содержание врачебно-педагогического контроля
11. Охарактеризовать субъективные и объективные показатели самоконтроля

- |   |
|---|
| 12. Назвать физические качества, развивающиеся в процессе подвижных игр |
| 13. Правила подготовки и проведения игры                                |
| 14. Дать характеристику играм с бегом на скорость                       |
| 15. Дать характеристику некоторым зимним подвижным играм                |

### **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 самостояльному 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 самостояльному 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.