



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан  
Факультет психолого-педагогического  
образования

В.А.Кобелев

(подпись)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки:  
**44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль):  
**Филологическое 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 №01 от 04.09.2020 г.)

Заведующий кафедрой психологии и педагогики (КФ) О.И.Мезенцева

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Цель освоения дисциплины:

формирование физической культуры личности и навыков направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 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 профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 г. №608н.

Дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины» учебного плана образовательной программы, изучается в 1 семестре. Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ / 72 часа, в том числе 10 часов - контактная работа с преподавателем, 58 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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: - закономерности природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности; - принципы организации здорового образа жизни учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Уметь: - использовать основные средства и методы физического воспитания для сохранения здоровья и общей работоспособности; - разработать индивидуальную программу занятий, подобрать

<p>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>комплекс физических упражнений с учётом состояния здоровья, физической подготовленности и имеющихся ресурсов.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основами методики освоения техники ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках, в волейболе и баскетболе;</li><li>- навыком применения комплексов избранных физических упражнений с учётом специфики профессиональной деятельности.</li></ul>
--	---

## 2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Первый семестр

#### Тема 1. Физическая культура в системе человеческих ценностей и в профессиональной подготовке студентов

Физическая культура. Физическое воспитание. Спорт. Физическое образование. Физическая подготовка. Физическое развитие. Спортсмен. Физкультурник. Оздоровительное значение физической культуры и спорта. Роль физической культуры и спорта в нравственном воспитании. Умственное развитие в процессе занятий физической культурой и спортом. Связь физического воспитания с трудовым. Влияние физической культуры и спорта на эстетическое воспитание. Средства физического воспитания. Физическое упражнение. Циклические и ациклические физические упражнения.

#### Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Принцип сознательности и активности. Цели и задачи работы при самостоятельных занятиях. Дневник самоконтроля. Принцип наглядности. Техника физического упражнения. Физическая нагрузка. Контроль над техникой упражнений и физической нагрузкой при самостоятельных занятиях. Принцип доступности и индивидуализации. Уровень физической нагрузки в недельном цикле занятий. Принцип систематичности. Эффект тренированности. Принцип динамичности. Формы физической нагрузки. Планирование самостоятельных занятий. Макроцикл, мезоцикл и микроцикл подготовки. Формы самостоятельных занятий.

#### Тема 3. Гимнастика

История развития гимнастики. Основы теории гимнастических упражнений. Классификация видовых компонентов гимнастики. Теоретические основы применения гимнастических упражнений в различные возрастные периоды. Гимнастическая терминология. Совершенствование силы и гибкости в процессе занятий гимнастикой.

#### Тема 4. Лёгкая атлетика

Основы техники бега. Техника бега на средние и короткие дистанции. Техника высокого старта. Кроссовый бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиш. Техника низкого старта. Технологии оздоровительного бега. Характеристика аэробных механизмов энергообеспечения. Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество.

#### Тема 5. Спортивные игры

История развития волейбола. Основы техники стойки волейболиста, верхней и нижней передачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи. Пляжный волейбол. Правила игры в волейбол. Оздоровительная направленность занятий волейболом. История развития баскетбола. Техника перемещений. Стойки баскетболиста. Основы техники держания и ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Техника ведения мяча на месте и в движении. Техника бросков по кольцу с места и в движении. Основы тактики защиты и нападения. Правила игры в баскетбол. Оздоровительная направленность занятий баскетболом. Основы игры «Стритбол».

### 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			

**Первый семестр**

Тема 1. Физическая культура в системе человеческих ценностей и в профессиональной подготовке студентов	2				2	4	УК-7
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	2				2	4	УК-7
Тема 3. Гимнастика			2		18	20	УК-7
Тема 4. Лёгкая атлетика			2		18	20	УК-7
Тема 5. Спортивные игры			2		18	20	УК-7
Подготовка к зачету					4	4	УК-7
Итого по дисциплине	4		6		62	72	

### **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	
<b>Первый семестр</b>	
<b>Тема 1. Физическая культура в системе человеческих ценностей и в профессиональной подготовке студентов</b>	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат по теме: «Социальные функции физической культуры и спорта»/«Физическая культура в учебной и профессиональной деятельности»	
<b>Тема 2. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом</b>	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 4
Подготовить реферат по теме: «Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями»/«Особенности адаптации организма к физическим упражнениям»	
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 4
Изучить нормативные требования и технику выполнения контрольных упражнений физической подготовленности: сгибание туловища за 1 мин. (девушки), поднятие 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. Ознакомиться с элементами строевых упражнений. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).	
<b>Тема 4. Легкая атлетика</b>	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 4
Изучить нормативные требования и технику выполнения контрольных упражнений физической подготовленности: бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),	



прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тест Купера.	
<b>Тема 5. Спортивные игры</b>	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 4
Изучить нормативные требования и технику выполнения контрольных упражнений физической подготовленности: верхняя и нижняя передача мяча, нижняя прямая и нижняя боковая подачи мяча. Развивать скоростно-силовые и координационные качества.	
<b>Подготовка к зачету</b>	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4

**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://rusgip.ru/">https://rusgip.ru/</a>

#### Распределенные информационные технологии

Таблица 5

Группа	Наименование
Библиотеки и образовательные ресурсы (в	Электронная библиотека НГПУ

том числе персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «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 – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Лекционный зал № 2	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Большой лекционный зал	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1 шт.	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,	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7

	гантельный ряд, тренажер-вертикально-горизонтальная тяга, велотренажер, гантели, диски, скакалки, гимнастические коврики.	
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
Первый семестр			
1	Тема 1. Физическая культура в системе человеческих ценностей и в профессиональной подготовке студентов	УК-7	1. Контрольные вопросы
2	Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	УК-7	1. Контрольные вопросы
3	Тема 3. Гимнастика	УК-7	1. Практическое задание
4	Тема 4. Лёгкая атлетика	УК-7	1. Практическое задание
5	Тема 5. Спортивные игры	УК-7	1. Практическое задание

### 6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 8

Оценочные материалы для промежуточной аттестации	
Первый семестр (Зачет)	
<b>Код компетенции: УК-7</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Перечислить и охарактеризовать ценности физической культуры</li><li>2. Раскрыть социальные функции спорта</li><li>3. Физиологический механизм утомления при физической и умственной работе</li><li>4. Сущность физиологического механизма восстановления после выполнения физической работы</li><li>5. Особенности самостоятельных занятий физической культурой и спортом</li><li>6. Формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом</li><li>7. Дневник самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом</li><li>8. Принципы построения самостоятельных занятий физической культурой и спортом</li><li>9. Приёмы измерения частоты сердечных сокращений и артериального давления, их оценка</li><li>10. Общая характеристика функциональных проб и тестов, направленных на определение работоспособности и состояния сердечно-сосудистой системы</li><li>11. Оценка уровня физической подготовленности</li><li>12. Факторы, определяющие здоровье человека</li><li>13. Физическая культура и спорт в организации досуга и здорового образа жизни</li><li>14. Методы и средства оздоровительной физической культурой</li><li>15. Основы построения комплексов общеразвивающих физических упражнений</li><li>16. Образовательное, оздоровительное и воспитательное значение физических упражнений</li><li>17. Условия и характер труда будущей профессиональной деятельности (по избранной специальности)</li><li>18. Составить комплекс общеразвивающих упражнений с использованием гимнастического инвентаря</li><li>19. Составить комплекс упражнений легкоатлетической разминки</li><li>20. Составить комплекс упражнений специальной разминки волейболиста</li></ol>	

#### 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 не принципиальные 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.