



**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**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки:

**44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль):

**Информатика и информационно-коммуникационные технологии**

Уровень высшего образования:

**бакалавриат**

Форма обучения:

**заочная**

Куйбышев 2022

**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 кафедры психологии и педагогики (КФ) (протокол № 8 от 20.04.2022 г.)

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Цель освоения дисциплины:

формирование профессиональных компетенций у обучающихся в области формирования физической культуры личности, умений и способностей направленного использования разнообразных средств здоровьесбережения, физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и 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 (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 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 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
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: - нормы здорового образа жизни и требования к уровню физического здоровья и физической подготовленности, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность; - предоставляемые физической культурой 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
УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	

самооценки уровня физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной оздоровительно-кондиционной и спортивной тренировки;
- на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физического здоровья и физической подготовленности способен оценивать свой уровень физической подготовленности;
- оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;

Владеть:

- навыками практического выполнения физических упражнений;
- навыками и опытом составления комплексов 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**

### **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. История знаний о здоровье. Определение понятия «здоровье». Факторы, определяющие здоровье человека. Динамика изменения здоровья в процессе онтогенеза человека. Здоровье и функциональные резервы организма.

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

Принцип сознательности и активности. Цели и задачи при самостоятельных занятиях. Дневник самоконтроля. Принцип наглядности. Техника физического упражнения. Физическая нагрузка. Контроль за 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. Основы занятий лёгкой атлетикой**

Характеристика основных легкоатлетических видов. Физические качества человека. Использование аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения в разных видах легкой атлетики. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиш. Технологии оздоровительного бега. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

#### **Тема 4. Основы гимнастики**

Гимнастика как средство физического воспитания. Основные средства гимнастики. Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания. 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. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

#### **Тема 5. Лыжная подготовка и нордическая ходьба как средство оздоровления**

Оздоровительная направленность занятий лыжами. Упражнения для начального освоения с лыжами и снегом, строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Анализ техники скользящего шага, его периоды и фазы. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Анализ техники попеременного двушажного классического хода. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Нордическая ходьба как современная форма организации оздоровительных занятий физическими упражнениями. Подбор палок для занятий нордической ходьбой. Ознакомление с техникой нордической ходьбы. Подводящие упражнения для освоения техники работы верхним плечевым поясом. 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*		
<b>Первый семестр</b>							
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. Основы занятий лёгкой атлетикой			2		18	20	УК-7
Тема 4. Основы гимнастики			2		18	20	УК-7
Тема 5. Лыжная подготовка и нордическая ходьба как средство оздоровления			2		18	20	УК-7
Подготовка к зачету					4	4	УК-7
Итого по дисциплине	4		6		62	72	

\* 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. 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.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – М.: КноРусь, 2012.- 178с.
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.

### 4.3 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/>.

### 4.4 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	
Первый семестр	
Тема 1. Физическая культура в системе человеческих ценностей и в профессиональной подготовке студентов	Основная учебная литература: 1-3 Дополнительная учебная литература: 1-3 Ресурсы открытого доступа: 1-3
Работа с учебно-методической литературой. Подготовка к устному опросу по вопросам: 1. Роль врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. 2. Понятия врачебно-педагогического контроля и самоконтроль. 3. Краткое содержание врачебно-педагогического контроля. 4. Задачи самоконтроля. 5. Понятие резервных возможностей организма. 6. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. 7. Характеристика субъективных показателей самоконтроля. 8. Объективные показатели самоконтроля в состоянии относительного покоя, их определение и оценка.	



- 9.Пробы и тесты, используемые в самоконтроле для оценки функционального состояния, их проведение и оценка.
- 10.Оценка массы тела.
- 11.Оценка физической подготовленности.
- 12.Контроль за реакцией организма на физическую нагрузку на занятиях физкультурой и спортом, оценка интенсивности нагрузки.
- 13.Дневник самоконтроля, его значение и содержание.
- Подготовка к тестированию:
- 1.Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется посредством ... контроля
- 1) оперативного;
  - 2) текущего;
  - 3) итогового;
  - 4) рубежного.
- 2.Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:
- 1) частоте сердечных сокращений и объему нагрузки;
  - 2)объему выполняемых физических упражнений и интенсивности;
  - 3)интенсивности и продолжительности выполняемых физических упражнений.
- 3.«Объем» тренировочной нагрузки определяется
- 1) количеством работы, выполненной в единицу времени;
  - 2) продолжительностью воздействия нагрузки или суммарным количеством работы, выполненной за время отдельного упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия;
  - 3)средним значением ЧСС или энерготрат в единицу времени;
  - 4)величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций, силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения, степенью концентрации работы по времени.
- 4.К объективным показателям самоконтроля относятся:
- 1) самочувствие, настроение, болевые ощущения;
  - 2) индекс Кетле, артериальное давление, пульс, жизненная емкость легких;
  - 3) сон, аппетит, желание заниматься физическими упражнениями;
  - 4) сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость.
- 5.К субъективным показателям самоконтроля относятся:
- 1) самочувствие, настроение, болевые ощущения;
  - 2) индекс Кетле, артериальное давление, пульс, жизненная емкость легких;
  - 3) сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость.
- 6.Частота сердечных сокращений у взрослого человека в среднем составляет:
- 1) 60 – 90 ударов в минуту;
  - 2) 40 – 80 ударов в минуту;
  - 3) 40 – 110 ударов в минуту;
  - 4) 80 – 90 ударов в минуту.
- 7.Максимальный сердечный ритм человека равен:
- 1) 220 – возраст;
  - 2) 200 + возраст;
- 8.Жизненный индекс – это:
- 1) индекс продолжительности жизни;
  - 2) соотношение пульса к артериальному давлению;
  - 3) отношение жизненной емкости легких к массе тела;
  - 4) отношение жизненной емкости легких к объему грудной клетки.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Основная учебная литература: 1-3  
Дополнительная учебная литература: 1-3  
Ресурсы открытого доступа: 1-3

Работа с учебно-методической литературой.

Подготовка к устному опросу по вопросам:

1. Каковы основные формы самостоятельных занятий?
2. Какие задачи решает принцип сознательности и активности?
3. Какие задачи решает принцип наглядности?

4. Какие задачи решает принцип доступности и индивидуальности?
5. Какие задачи решает принцип систематичности?
6. Какие задачи решает принцип динамичности?
7. Какой объем недельной двигательной активности рекомендуется для студентов?
8. Что понимается под понятием «макроцикл, мезоцикл, микроцикл» подготовки?
9. Какие задачи решает утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)?
10. Какие задачи решаются при выполнении упражнений в течение учебного (рабочего) дня?
11. Какие задачи решают самостоятельные тренировочные занятия?

Подготовка к тестированию:

1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
  - 1) ! показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
  - 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
  - 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
  - 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
2. Принцип сознательности и активности при занятиях физическими упражнениями предусматривает:
  - 1) ! постановку конкретной цели и соответствующих ей задач;
  - 2) создание представления о выполняемом упражнении;
  - 3) увеличение физических нагрузок исходя из индивидуальных особенностей организма;
  - 4) постепенное повышение требований.
3. Физические упражнения – это:
  - 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
  - 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
  - 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
  - 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.
4. Принцип наглядности предусматривает:
  - 1) определение конкретной цели и соответствующих ей задач;
  - 2) создание представления о выполняемом упражнении;
  - 3) постепенное увеличение физических нагрузок исходя из индивидуальных особенностей организма;
  - 4) постепенное повышение требований.
5. Принцип доступности и индивидуализации предусматривает:
  - 1) постановку конкретной цели и соответствующих им задач;
  - 2) создание представления о выполняемом упражнении и осуществлением контроля над техникой упражнения;
  - 3) увеличение физических нагрузок исходя из индивидуальных особенностей организма.
6. Самоконтроль за состоянием здоровья позволяет:
  - 1) оценивать эффективность структуры соревновательной деятельности;
  - 2) оценивать уровень развития двигательных способностей;
  - 3) оценивать возможности отдельных функциональных систем;
  - 4) систематически следить за своим самочувствием и состоянием здоровья.
7. Для определения уровня развития двигательных способностей человека используют:
  - 1) тесты (контрольные упражнения);
  - 2) индивидуальные спортивные результаты;
  - 3) разрядные нормативы единой спортивной классификации;
  - 4) индивидуальную реакцию организма на внешнюю (стандартную) нагрузку.
8. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:
  - 1) 120-130 уд/мин;
  - 2) 160-170 уд/мин;
  - 3) 180-190 уд/мин.

Тема 3. Основы занятий лёгкой атлетикой	Основная учебная литература: 1-3 Дополнительная учебная литература: 1-3 Ресурсы открытого доступа: 1-3
<p>Освоение и закрепление основ техники ходьбы и бега, техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиша.</p> <p>Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>Подготовка к тестированию:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вид легкой атлетики – это:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) бег;</li> <li>2) плавание;</li> <li>3) подвижные игры.</li> </ol> </li> <li>2. К нормативу общей физической подготовленности студентов в «НГПУ» неотносится:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) бег на 100 м;</li> <li>2) прыжок в высоту;</li> <li>3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</li> </ol> </li> <li>3. Средняя дистанция в лёгкой атлетике:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 5000 м;</li> <li>2) 2000 м;</li> <li>3) 400 м.</li> </ol> </li> <li>4. Сколько попыток даётся при выполнении норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 1;</li> <li>2) 2;</li> <li>3) 3.</li> </ol> </li> <li>5. Техника низкого старта используется в:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) спринте;</li> <li>2) беге на длинные дистанции;</li> <li>3) беге на средние дистанции.</li> </ol> </li> <li>6. К лёгкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) бег;</li> <li>2) прыжки и метания;</li> <li>3) !поднятие тяжести.</li> </ol> </li> <li>7. Как называется бег на короткую дистанцию:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) !спринт;</li> <li>2) марафон;</li> <li>3) кросс.</li> </ol> </li> <li>8. Бег на длинную дистанцию начинают с:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) высокого старта;</li> <li>2) спиной;</li> <li>3) низкого старта.</li> </ol> </li> <li>9. Технику прыжка в длину с места условно принято разделять на следующие фазы:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) разбег, отталкивание, приземление;</li> <li>2) отталкивание, полет, приземление;</li> <li>3) разбег, фаза полета, приземление.</li> </ol> </li> <li>10. Старт в беге начинают с команды:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) «На старт!»;</li> <li>2) «Марш!»;</li> <li>3) «Внимание!».</li> </ol> </li> </ol>	
Тема 4. Основы гимнастики	Основная учебная литература: 1-3 Дополнительная учебная литература: 1-3 Ресурсы открытого доступа: 1-3
<p>Составление комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Ознакомление с элементами строевых упражнений. Закрепление учебного материала.</p> <p>Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>Подготовка к тестированию:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какие из перечисленных определений НЕ относятся к гимнастике?</li> </ol>	

- а) спортивная
- б) лечебная
- в) ритмическая
- г) школьная

2. Гимнастическая терминология:

- а) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
- б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
- в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

3. Основными средствами её являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами. Что за вид спорта?

- а) легкая атлетика
- б) художественная гимнастика
- в) плавание
- г) спортивная гимнастика

4. Строй, при котором занимающиеся стоят один возле другого лицом к центру, называется...

- а) колонна
- б) шеренга
- в) круг
- г) интервал

5. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу на дистанции одного шага или вытянутой руки, - это... .

- а) колонна
- б) шеренга
- в) ряд г) размыкание

6. Расстояние между занимающимися или стоящими в колонне – это... .

- а) дистанция
- б) интервал
- в) шеренга г) размыкание

7. Расстояние между занимающимися или стоящими в шеренге – это... .

- а) дистанция
- б) интервал
- в) шеренга
- г) строй

8. Сколько частей входит в структуру физкультурного занятия?

- а) 7
- б) 5
- в) 4
- г) 3

9. Способность тела сохранять устойчивое состояние, как в покое, так и в движении, - это....

- а) глазомер
- б) равновесие
- в) быстрота
- г) гибкость

10. К строевым упражнениям относятся:

- а) построения, равнения, ходьба, повороты, приседания
- б) !построения, равнение, перестроение, повороты, размыкания, смыкания
- в) построения, перестроения, бег, ходьба, равнение
- г) построения, равнение, смыкание, размыкание, прыжки, бег по кругу.

Упражнения для начального освоения с лыжами и снегом, строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Закрепление техники скользящего и шага и попеременного двукшажного классического хода на лыжах.

Ознакомление с техникой нордической ходьбы, закрепление.

Подводящие упражнения для освоения техники работы верхним плечевым поясом.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. С чего начинается скольжение при катании на коньках?

- 1) отталкивания согнутой в колене сзади стоящей ногой
- 2) толчком коньками обеих ног одновременно
- 3) внешним ребром конька маховой ноги

2. При прямолинейном движении на коньках при отталкивании ото льда толчковая нога...

- 1) заканчивает движение, слегка согнутая в колене
- 2) выпрямляется полностью
- 3) остается согнутой под углом 90°

3. Какое физическое качество преимущественно развивается при катании на коньках?

- 1) сила
- 2) ловкость
- 3) быстрота
- 4) выносливость

4. Как нельзя падать на лед в случае потери равновесия при катании на коньках?

- 1) «рыбкой» вперед
- 2) на спину
- 3) на бок

5. Правильно зашнурованные ботинки коньков – это:

- 1) туго зашнурованные ботинки
- 2) Надежная шнуровка, но пальцы ног должны быть свободны
- 3) надежная шнуровка, но ближе к голени ее ослабить
- 4) сильно не затягивать шнурки, слабая шнуровка.

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.

Тема 5. Лыжная подготовка и нордическая ходьба как средство оздоровления

Основная учебная литература: 1-3

Дополнительная учебная литература: 1-3

Ресурсы открытого доступа: 1-3

Упражнения для начального освоения с лыжами и снегом, строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Закрепление техники скользящего и шага и попеременного двукшажного классического хода на лыжах.

Ознакомление с техникой нордической ходьбы, закрепление.

Подводящие упражнения для освоения техники работы верхним плечевым поясом.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. С чего начинается скольжение при катании на коньках?

1) отталкивания согнутой в колене сзади стоящей ногой

2) толчком коньками обеих ног одновременно

3) внешним ребром конька маховой ноги

2. При прямолинейном движении на коньках при отталкивании ото льда толчковая нога...

1) заканчивает движение, слегка согнутая в колене

2) выпрямляется полностью

3) остается согнутой под углом 90°

3. Какое физическое качество преимущественно развивается при катании на коньках?

1) сила

2) ловкость

3) быстрота

4) выносливость

4. Как нельзя падать на лед в случае потери равновесия при катании на коньках?

1) «рыбкой» вперед

2) на спину

3) на бок

5. Правильно зашнурованные ботинки коньков – это:

1) туго зашнурованные ботинки

2) Надежная шнуровка, но пальцы ног должны быть свободны

3) надежная шнуровка, но ближе к голени ее ослабить

4) сильно не затягивать шнурки, слабая шнуровка.

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.

**Подготовка к зачету**

Основная учебная литература: 1-3

Дополнительная учебная литература: 1-3

Ресурсы открытого доступа: 1-3

## 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 том числе персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ»)	Электронная библиотека НГПУ <a href="http://lib.nspu.ru">http://lib.nspu.ru</a>
	Электронная библиотека ФГБОУ ВО «НГПУ» <a href="http://lib.nspu.ru">http://lib.nspu.ru</a>
	Персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ» <a href="http://prepod.nspu.ru">http://prepod.nspu.ru</a>
	Система электронных портфолио студентов НГПУ <a href="https://www.nspu.ru/portfolio/">https://www.nspu.ru/portfolio/</a>

## 5.2 Материально-техническое обеспечения дисциплины

Таблица 6

Номер и наименование помещения для осуществления образовательной деятельности	Перечень основного оборудования	Адрес места осуществления образовательной деятельности (местоположение согласно лицензии)
Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа		
Лекционный зал № 1	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Лекционный зал № 2	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Большой лекционный зал	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (практические занятия, лабораторные занятия)/ Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций/ Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации		
Ауд. № 117 «Спортивный зал»	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, набивные мячи, скакалки, обручи, волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, теннисные столы, теннисные и бадминтонные ракетки.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. № 117 А «Тренажёрный зал»	Кардиотренажеры, тренажеры на свободных грузах, тренажеры на блочных устройствах, тренажер-скамья для пресса регулируемая, гантельный ряд, тренажер-вертикально-горизонтальная тяга, велотренажер, гантели, диски, скакалки, гимнастические коврики.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Стадион	Беговые дорожки, футбольное поле, ворота для игры в минифутбол. Лыжное снаряжение: лыжи, ботинки, палки	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Помещение для самостоятельной работы обучающихся		
Ауд. № 207 «Помещение для самостоятельной работы»	Комплект учебной мебели. Компьютерное оборудование: Компьютеры в комплекте (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) – 8 шт., Печатное и сканирующее оборудование: принтеры - 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования		



<p>Ауд. № 217А «Помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования»</p>	<p>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.</p>	<p>632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7</p>
---	--	--

## 6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Таблица 7

Наименование темы	Код компетенции	Формы проверки
<b>Первый семестр</b>		
<p>Тема 1. Физическая культура в системе человеческих ценностей и в профессиональной подготовке студентов</p>	УК-7	<p>1. Устный опрос. 2. Тестирование.</p>
<p>Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом</p>	УК-7	<p>1. Устный опрос. 2. Тестирование.</p>
<p>Тема 3. Основы занятий лёгкой атлетикой</p>	УК-7	<p>1. Тестирование. 2. Демонстрация техники изученных приемов легкой атлетики, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 4. Контрольная работа: бег на короткие и длинные дистанции, тест Купера.</p>
<p>Тема 4. Основы гимнастики</p>	УК-7	<p>1. Тестирование. 2. Демонстрация техники изученных гимнастических приемов, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 4. Контрольная работа: индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений.</p>
<p>Тема 5. Лыжная подготовка и нордическая ходьба как средство оздоровления</p>	УК-7	<p>1. Тестирование. 2. Демонстрация техники изученных приемов на лыжах и нордической ходьбой, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 4. Контрольная работа: передвижение на лыжах и нордической ходьбой на время (юношам 3 км, девушкам 2 км).</p>

## Критерии выставления отметок

Отметка «отлично» / «зачтено» (высокий уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил системные знания по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности; при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины / модуля / практики профессиональные умения; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы полностью и качественно, на творческом уровне, выразил личностную значимость деятельности; при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы; при выполнении письменного задания представил содержательный, структурированный, глубокий анализ сути и путей решения проблемы (задачи, задания); при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 85 – 100 % заданий.

Отметка «хорошо» / «зачтено» (средний уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению; при выполнении заданий, предусмотренных программой, смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил 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 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.