

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич Должность: И.о. ректора Дата подписания: 02.04.2019 03:46:29 Уникальный идентификатор: 39428e82d614a3cd984f917b018f0fd2c07182daabc77db685db2d16370f6e7c	ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»			

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено
на заседании кафедры физического воспитания
«11» апреля 2019 г., протокол № 8
Зав. кафедрой физического воспитания
_____ Л.А. Баранова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Б1.В.ДВ.14.01 Прикладная физическая культура

Направление подготовки: 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки) «Русский язык» и «Литература»

Профили подготовки: «Русский язык» и «Литература»

Квалификация выпускника: бакалавр

Формы обучения: очная

Курс 1 - 2 **Семестр:** 1, 2, 3, 4,

Зачет: 1, 2, 4 семестр

Год набора: 2017

Петропавловск-Камчатский 2019 г.

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»		

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Содержание дисциплины	5
5. Тематическое планирование	7
6. Самостоятельная работа	24
7. Тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии)	25
8. Перечень вопросов на зачет (дифференцированный зачет, экзамен)	25
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение	25
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента	26
11. Материально-техническая база	27

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»		

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» февраля 2016 года № 91 (далее – ФГОС ВО)

Составитель:

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

_____ Е.Э. Кононова
(подпись)

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»		

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование навыков использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Задачи освоения дисциплины:

- содействие гармоничному развитию личности будущего специалиста;
- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- обеспечение условий для естественного процесса физического развития студентов
- достижение физической подготовки личности, соответствующей возрастным особенностям студентов;
 - сохранение и укрепление здоровья студентов в период напряженного умственного труда в высшем учебном заведении;
 - формирование посредством профессионально прикладной физической подготовки профессионально важных физических, психических и специальных качеств, обеспечивающих надежность выпускников в будущей трудовой деятельности;
 - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
 - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО.

Блок 1. Дисциплины (модули). Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные в средней общеобразовательной школе. Дисциплина является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента. Дисциплина осваивается в течение всего периода обучения (1-4 курс) и осуществляется на основе овладения двигательными действиями, умениями, навыками при изучении таких ее разделов как «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры» – волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол, настольный теннис и др.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки:

ОК-8	Готовность поддерживать уровень физической	знать:	определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической
------	--	--------	--

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»		

	подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность		культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья
		уметь:	соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности
		владеть:	основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни;

4. Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1. Гимнастика

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

Тема 2. Легкая атлетика

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

Тема 1. Баскетбол

Основы техники безопасности на занятиях баскетбола. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»		

развития ориентировки). Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскокившим от щита. Правила игры и основы судейства.

МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

Тема 1. Волейбол

Основы техники безопасности на занятиях волейболом. Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Обучение правилам игры в волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Обучение нижней передаче мяча двумя руками. Обучение перемещению на площадке в стойках. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней. Обучение приему мяча с подачи. Обучение прямому нападающему удару. Обучение технике блокирования. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Обучение передаче мяча через сетку с перемещением. Сочетание перемещений и приемов. Обучение технике и тактике игры в волейбол. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Тема 1. Настольный теннис

Основы техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Обучение техники владения ракеткой. Обучение техники защиты. Обучение техники нападения. Учебная игра

МОДУЛЬ 4. ПЛАВАНИЕ. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ*¹

Тема 1. Плавание

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Акваэробика. Правила соревнований, основы судейства.

Тема 2. Лыжный спорт

Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.

¹ *Занятия плаванием и лыжной подготовкой предусмотрены вне сетки часов как дополнительные.
Примечание: Занятия плаванием вводятся в практический раздел курса и включаются в сетку часов по решению кафедры физического воспитания при наличии необходимой материально-технической базы.

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»		

МОДУЛЬ 5. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

Тема 1. Специализация

Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

5. Тематическое планирование

1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: Прикладная физическая культура

2. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки) «Русский язык» и «Литература»

3. Группа

Шифр группы, курс, семестр Руб, 1 курс, 1 семестр

4. Преподаватель

Фамилия Имя Отчество, должность, кафедра физического воспитания

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика.	0	18	0	0	18
2	Баскетбол.	0	28	0	0	28
	Всего	0	46	0	0	46

Тематический план

Модуль 1

№ темы	Тема	Вид заняти й	Обяза тельн о	Кол-во часов	Множ итель	Контр оль по модул ю

ОПОП			СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»			

	Практические занятия (семинары)					
1	Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции.	Пр/сем		2	1	ОК-8
2	Легкая атлетика. Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу.	Пр/сем		2	1	ОК-8
3	Легкая атлетика. Обучение техники бега по прямой дистанции.	Пр/сем		2	1	ОК-8
4	Легкая атлетика. Обучение техники бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	Пр/сем		2	1	ОК-8
5	Легкая атлетика. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.	Пр/сем		2	1	ОК-8
6	Легкая атлетика. Обучение техники прыжков в длину с разбега.	Пр/сем		2	1	ОК-8
7	Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	Пр/сем		2	1	ОК-8
8	Легкая атлетика. Обучение техники метания мяча.	Пр/сем		2	1	ОК-8
9	Легкая атлетика. Обучение техники метания гранаты.	Пр/сем		2	1	ОК-8

Модуль 2

№ темы	Тема	Вид занятия	Обязательн о	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
10	Баскетбол. Обучение правилам игры в баскетбол. Обучение передачи мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.	Пр/сем		2	1	ОК-8

ОПОП			СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»			

11	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками при встречном движении, поступательном, при движении с боку.	Пр/сем		2	1	ОК-8
12	Баскетбол. Обучение ведению мяча с высоким и низким отскоком.	Пр/сем		2	1	ОК-8
13	Баскетбол. Обучение броскам в корзину (двумя руками сверху, двумя руками снизу, от груди)	Пр/сем		2	1	ОК-8
14	Баскетбол. Обучение броскам в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита.	Пр/сем		2	1	ОК-8
15	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками в движении, в прыжке.	Пр/сем		2	1	ОК-8
16	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками (средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту).	Пр/сем		2	1	ОК-8
17	Баскетбол. Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу.	Пр/сем		2	1	ОК-8
18	Баскетбол. Броски в корзину одной рукой в движении, в прыжке.	Пр/сем		2	1	ОК-8
19	Баскетбол. Обучение техники остановки: поворотом, прыжком, двумя шагами.	Пр/сем		2	1	ОК-8
20	Баскетбол. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной.	Пр/сем		2	1	ОК-8
21	Баскетбол. Обучение тактическим приемам ведения игры.	Пр/сем		2	1	ОК-8
22	Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.	Пр/сем		2	1	ОК-8
23	Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.	Пр/сем		2	1	ОК-8

Тематическое планирование

5. Дисциплина

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»		

Индекс по ФГОС, Наименование: Прикладная физическая культура

6. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки) «Русский язык» и «Литература»

7. Группа

Шифр группы, курс, Руб, 1 курс, 2 семестр

8. Преподаватель

Фамилия Имя Отчество, должность, кафедра , физического воспитания

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	34	0	0	34
2	Настольный теннис	0	12	0	0	12
	Всего	0	46	0	0	46

Тематический план

Модуль 1

№ темы	Тема	Вид занятия	Обязательное	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
	Практические занятия (семинары)					
1	Волейбол. Обучение правилам игры в волейбол.	Пр/сем		2	1	ОК-8
2	Волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	Пр/сем		2	1	ОК-8
3	Волейбол. Обучение нижней передаче мяча двумя руками.	Пр/сем		2	1	ОК-8
4	Волейбол. Обучение перемещению на площадке в стойках.	Пр/сем		2	1	ОК-8

ОПОП			СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»			

5	Волейбол. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней.	Пр/сем		2	1	ОК-8
6	Волейбол. Обучение приему мяча с подачи.	Пр/сем		2	1	ОК-8
7	Волейбол. Обучение прямому нападающему удару.	Пр/сем		2	1	ОК-8
8	Волейбол. Обучение техники блокирования.	Пр/сем		2	1	ОК-8
9	Волейбол. Обучение технике нападающего удара и блокирования.	Пр/сем		2	1	ОК-8
10	Волейбол. Обучение передаче мяча через сетку с перемещением.	Пр/сем		2	1	ОК-8
11	Волейбол. Сочетание перемещений и приемов.	Пр/сем		2	1	ОК-8
12	Эстафеты с набивными мячами.	Пр/сем		2	1	ОК-8
13	Волейбол. Обучение технике и тактике игры в волейбол.	Пр/сем		2	1	ОК-8
14	Волейбол. Двухсторонняя учебная игра.	Пр/сем		2	1	ОК-8
15	Волейбол. Двухсторонняя учебная игра.	Пр/сем		2	1	ОК-8
16	Контрольные нормативы.	Пр/сем		2	1	ОК-8
17	Подвижные игры.	Пр/сем		2	1	ОК-8

Модуль 2

№ темы	Тема	Вид занятия	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
18	Настольный теннис. Обучение техники владения ракеткой	Пр/сем	+	2	1	ОК-8

ОПОП			СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»			

19	Настольный теннис. Обучение техники защиты.	Пр/сем		2	1	ОК-8
20	Настольный теннис. Обучение техники нападения.	Пр/сем		2	1	ОК-8
21	Настольный теннис. Учебная игра	Пр/сем		2	1	ОК-8
22	Настольный теннис. Учебная игра.	Пр/сем		2	1	ОК-8
23	Настольный теннис. Учебная игра.	Пр/сем		2	1	ОК-8

Тематическое планирование

9. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: Прикладная физическая культура

10. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки) «Русский язык» и «Литература»»

11. Группа

Шифр группы, курс, семестр Руб, 2 курс, 3 семестр

12. Преподаватель

Фамилия Имя Отчество, должность, кафедра физического воспитания

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика	0	14	0	0	14
2	Волейбол	0	26	0	0	26
	Всего	0	40	0	0	40

Тематический план

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»		

Модуль 1

№ темы	Тема	Вид занятия	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
	Практические занятия (семинары)					
1	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	Пр/сем		2	1	ОК-8
2	Легкая атлетика. Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.	Пр/сем		2	1	ОК-8
3	Легкая Атлетика. Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	Пр/сем		2	1	ОК-8
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.	Пр/сем		2	1	ОК-8
5	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.	Пр/сем		2	1	ОК-8
6	Сдача контрольных нормативов.	Пр/сем		2	1	ОК-8
7	Легкая атлетика. Эстафеты.	Пр/сем		2	1	ОК-8

№ темы	Тема	Вид занятия	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
8	Волейбол. Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками.	Пр/сем		2	1	ОК-8
9	Волейбол. Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками.	Пр/сем		2	1	ОК-8

ОПОП			СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»			

10	Волейбол. Обучение технике перемещения на площадке и приемов.	Пр/сем		2	1	ОК-8
11	Волейбол. Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней).	Пр/сем		2	1	ОК-8
12	Волейбол. Передачи мяча через сетку с перемещением.	Пр/сем		2	1	ОК-8
13	Волейбол. Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи.	Пр/сем		2	1	ОК-8
14	Волейбол. Дальнейшее обучение прямому нападающему удару.	Пр/сем		2	1	ОК-8
15	Волейбол. Обучение технике одиночного блокирования.	Пр/сем		2	1	ОК-8
16	Волейбол. Нападающий удар и блокирование.	Пр/сем		2	1	ОК-8
17	Волейбол. Передача мяча через сетку с перемещением.	Пр/сем		2	1	ОК-8
18	Волейбол. Сочетание перемещений и приемов.	Пр/сем		2	1	ОК-8
19	Волейбол. Обучение технике первой передачи в зону 3.	Пр/сем		2	1	ОК-8
20	Волейбол. Обучение технике второй передачи в зоны 2 и 4.	Пр/сем		2	1	ОК-8

Тематическое планирование

13. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: Прикладная физическая культура

14. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки) «Русский язык» и «Литература»

15. Группа

Шифр группы, курс, семестр Руб, 2 курс, 4 семестр

16. Преподаватель

Фамилия Имя Отчество, должность, кафедра физического воспитания

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»		

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Баскетбол	0	32	0	0	32
2	Атлетическая гимнастика	0	8	0	0	8
	Всего	0	40	0	0	40

Тематический план

Модуль 1

№ темы	Тема	Вид занятия	Обязательн о	Кол-во часов	Множ итель	Контр оль по модул ю
	Практические занятия (семинары)					
1	Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча.	Пр/сем		2	1	ОК-8
2	Баскетбол. Совершенствование бросков в движении, ведения и передач правой и левой рукой.	Пр/сем		2	1	ОК-8
3	Баскетбол. Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу..	Пр/сем		2	1	ОК-8
4	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита.	Пр/сем		2	1	ОК-8
5	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками дальние, средние, ближние.	Пр/сем		2	1	ОК-8

ОПОП			СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»			

6	Баскетбол. Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, сверху вниз.	Пр/сем		2	1	ОК-8
7	Баскетбол. Совершенствование техники перехвата и овладения мячом. Совершенствование техники игры и бросков по кольцу.	Пр/сем		2	1	ОК-8
8	Баскетбол. Совершенствование быстрого прорыва, эшелонного прорыва.	Пр/сем		2	1	ОК-8
9	Баскетбол. Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.	Пр/сем		2	1	ОК-8
10	Практика / семинар 10	Пр/сем		2	1	ОК-8
11	Баскетбол. Совершенствование в вырывании и выбивании мяча.	Пр/сем		2	1	ОК-8
12	Баскетбол. Совершенствование зонной защиты, личной зонной и смешанной защиты.	Пр/сем		2	1	ОК-8
13	Баскетбол. Совершенствование обманных действий. Штрафные броски.	Пр/сем		2	1	ОК-8
14	Баскетбол. Учебная игра в численном большинстве.	Пр/сем		2	1	ОК-8
15	Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра.	Пр/сем		2	1	ОК-8
16	Сдача контрольных нормативов.	Пр/сем	+	2	1	ОК-8

Модуль 2

№ темы	Тема	Вид занятия	Обязательн о	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
--------	------	-------------	-----------------	--------------	-----------	--------------------

ОПОП			СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»			

17	Атлетическая гимнастика. Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения.	Пр/сем		2	1	ОК-8
18	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением.	Пр/сем		2	1	ОК-8
19	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики.	Пр/сем		2	1	ОК-8
20	Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером.	Пр/сем		2	1	ОК-8

6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Самостоятельная аудиторная работа включает выступление по вопросам семинарских занятий, выполнение практических заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- изучение литературы; осмысление изучаемой литературы;
- работа в информационно-справочных системах;
- аналитическая обработка текста (конспектирование, реферирование);

Практические занятия

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Обучение техники бега на короткие дистанции.

Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу.

Обучение техники бега по прямой дистанции.

Обучение техники бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.

Обучение техники прыжков в длину с разбега.

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»		

Сдача контрольных нормативов.
 Обучение техники метания мяча.
 Обучение техники метания гранаты.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ

Правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.

Ловля мяча двумя руками при встречном движении, поступательном, при движении с боку.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком.

Броски в корзину (двумя руками сверху, двумя руками снизу, от груди)

Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита.

Броски в корзину двумя руками в движении, в прыжке.

Броски в корзину двумя руками (средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту).

Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу.

Броски в корзину одной рукой в движении, в прыжке.

Техника остановки: поворотом, прыжком, двумя шагами.

Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной.

Тактические приемы ведения игры.

Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.

МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

Обучение правилам игры в волейбол.

Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Обучение нижней передаче мяча двумя руками.

Обучение перемещению на площадке в стойках.

Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней.

Обучение приему мяча с подачи.

Обучение прямому нападающему удару.

Обучение техники блокирования.

Обучение технике нападающего удара и блокирования.

Обучение передаче мяча через сетку с перемещением.

Сочетание перемещений и приемов.

Эстафеты с набивными мячами.

Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Двухсторонняя учебная игра.

Двухсторонняя учебная игра.

Контрольные нормативы.

МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Обучение техники владения ракеткой

Обучение техники защиты.

Обучение техники нападения.

Учебная игра

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»		

7. Тематика контрольных работ, курсовых работ не предусмотрено.

8. Перечень вопросов на зачет не предусмотрено

Студенты выполняют тестовые задания по различным видам спорта: гимнастике, баскетболу, волейболу, настольному теннису, плаванию, лыжному спорту; участие в соревнованиях по различным видам спорта; практические навыки судейства.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

9.1. Основная учебная литература

1. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843
2. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716
3. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244
4. *Письменский, И. А.* Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427
5. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-449973
6. *Туревский, И. М.* Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-456955

9.2. Дополнительная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы нач. и сред. проф. образования - 5-е изд., стер. — М.: Академия, 2012. - 299 с.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Академия, 2003. — 240 с.

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»		

3. Васильева О.С. Психология здоровья человека: этапы, представления, установки : учеб. пособие для вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб.пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2010. – 250 с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов - Ростов-н/Д., 2010.
6. Методика обучения физической культуре : учебник для студентов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. - Москва : Академия, 2013. - 254, [1] с.
7. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студентов вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилков. - 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 254 с.
8. Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена : учеб. для вузов по спец. «физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)». – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2009. – 304 с.
9. Прокофьева В.Н. Рабочая тетрадь для лабораторных занятий по физиологии физического воспитания и спорта :учеб.-метод. пособие для вузов. – М.: Сов. спорт, 2005. – 164 с.
10. Психология здоровья: учеб. для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
11. Тумаян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов. – 3-е изд. , стер. – М.: Академия, 2009. – 336 с.
12. Физическая культура студента : учеб. для вузов / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
13. Физическая культура: сб. науч.-метод. Ст. в рамках частных методик преподавания по курсу/ отв. ред. Л.А. Баранова; КамГУ им. Витуса Беринга. – Петропавловск-Камчатский: КамГУ им. Витуса Беринга, 2012. – 85 с.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта :учеб. для ВПО / М, 2014.

9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>
3. eLibrary – Научная электронная библиотека www.elibrary.ru.

10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

На основании разработанной компетентностной модели выпускника образовательные цели представлены в виде набора компетенций как планируемых результатов освоения дисциплины. Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося по пятибалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» // «зачтено», «не зачтено»).

Уровень сформиров	Уровень основание	Критерии оценивания обучающихся	Критерии оценивания работ обучающихся
-------------------	-------------------	---------------------------------	---------------------------------------

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»		

анности компетенции	дисциплины	Устный опрос, сообщение по вопросам семинарских (практических) занятий, зачет	Сдача контрольных нормативов
Высокий	Отлично // зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания всего программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием юридической терминологии. Студентом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине. Студентом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно.	Выполнение 5 контрольных тестов по физической подготовленности на 5 баллов. Студентом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине. Студентом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно.
Базовый	Хорошо // зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие знания всего программного материала, понимание существенных и несущественных признаков, причинно-следственные связи, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием юридической терминологии. Студентом продемонстрирована в целом успешная сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с	Выполнение 5 контрольных тестов по физической подготовленности на 4 балла. Студентом продемонстрирована в целом успешная сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место отдельные пробелы в умении, студент не вполне осознанно, владеет навыками.

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»		

		тем имеют место отдельные пробелы в умении, студент не вполне осознанно, владеет навыками. Студентом могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки.	
Пороговый	Удовлетворительно // зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны недостаточно полные и развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в определении употреблении понятий. Студент с затруднением самостоятельно выделяет существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студентом в целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарные навыки.	Выполнение 5 контрольных тестов по физической подготовленности на 3 балла. Студентом в целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарные навыки
Компетенции и не сформированы	Неудовлетворительно // не зачтено	Оценивается ответ студента, представляющей собой разрозненные знания с существенными ошибками. Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Отсутствуют конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, юридическая терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента. Компетенции (знаний, умений, навыков) по дисциплине не сформированы: теоретические знания имеются, но они разрознены, умения и навыков отсутствуют // Либо, если ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа на поставленные вопросы.	Студент не выполнил контрольные тесты по физической подготовленности, имеет пропуски по учебным занятиям. Студентом продемонстрирована неготовность к самостоятельной профессиональной деятельности.

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.14.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профили подготовки «Русский язык и литература»		

11. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.