

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич Должность: И.о. ректора Дата подписания: 02.04.2019 03:55:33 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:** 2018

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, отскочившим 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\*<sup>1</sup>**

### **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.

---

<sup>1</sup> \*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
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>46</b>

## 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»			

	<b>Практические занятия (семинары)</b>					
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

<b>№ темы</b>	<b>Тема</b>	<b>Вид занятия</b>	<b>Обязательн о</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Множитель</b>	<b>Контроль по модулю</b>
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
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>46</b>

**Тематический план**

**Модуль 1**

№ темы	Тема	Вид занятия	Обязательное	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
	<b>Практические занятия (семинары)</b>					
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
	<b>Практические занятия (семинары)</b>					
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
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>

### Тематический план

#### Модуль 1

№ темы	Тема	Вид занятия	Обязательн о	Кол-во часов	Множ итель	Контр оль по модул ю
	<b>Практические занятия (семинары)</b>					
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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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.