

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич

Должность: И.о. ректора

Дата подписания: 03.04.2019 04:55:03

Уникальный программный ключ:

39428e82d614a3cd984f917b0180fd2c07193da9b77db685db2d16770f6e7c

ОПОП

Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки); профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»

СМК-РПД-В1.П2-2019

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  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г., протокол № \_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Л.А. Баранова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Б1.В.ДВ.13.01 «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Профили подготовки:** «Английский язык» и «Китайский язык»

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Курс** 1 - 4                      **Семестр:** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

**Годы набора** – 2016, 2017

**Зачет:** 2, 4, 6, 8 семестр

Петропавловск-Камчатский 2019 г.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
------	--------------------

Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного 09.02.2016 г.

Разработчик:

старший преподаватель кафедры физического воспитания

\_\_\_\_\_ Е.Э. Кононова

## СОДЕРЖАНИЕ

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

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

## 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 подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	знать:	определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
		уметь:	соблюдать нормы здорового образа жизни;

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

			использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
		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; способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

#### 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 видов 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 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, прохождениям, 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

---

<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-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Акваэробика. Правила соревнований, основы судейства.

### **Тема 2. Лыжный спор**

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

## **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**

### **Тематический план**

**Дисциплина:** Б1.В.14 Прикладная физическая культура

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Английский язык» и «Китайский язык»

**Группа:** АКб, 1 курс, 1 семестр

### **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>

### **Модуль 1**

№ темы	Тема	Вид занятий	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
	<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

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

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 занятий	Обязательно	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
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



ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

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

#### Тематический план

**Дисциплина:** Б1.В.14 Прикладная физическая культура

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Английский язык» и «Китайский язык»

**Группа:** АКб, 1 курс, 2 семестр

#### 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>

#### Модуль 1

№ темы	Тема	Вид занятий	Обязательно	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-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

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 технике 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 занятий	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
18	Настольный теннис. Обучение техники владения ракеткой	Пр/сем	+	2	1	ОК-8
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

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

### Тематический план

**Дисциплина:** Б1.В.14 Прикладная физическая культура

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Английский язык» и «Китайский язык»

**Группа:** АКб, 2 курс, 3 семестр

### 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
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>

### Модуль 1

№ темы	Тема	Вид занятий	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

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

№ темы	Тема	Вид занятий	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
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

#### Тематический план

**Дисциплина:** Б1.В.14 Прикладная физическая культура

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Английский язык» и «Китайский язык»

**Группа:** АКб, 2 курс, 4 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Баскетбол	0	32	0	0	32

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

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>

### Модуль 1

№ темы	Тема	Вид занятий	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
	<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
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

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

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 занятий	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
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

### Тематический план

**Дисциплина:** Б1.В.14 Прикладная физическая культура

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Английский язык» и «Китайский язык»

**Группа:** АКб, 3 курс, 5 семестр

### 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
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>

### Модуль 1

№ темы	Тема	Вид занятий	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
--------	------	-------------	-------------	--------------	-----------	--------------------

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

Практические занятия (семинары)						
1	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	Пр/сем		2	2	ОК-8
2	Легкая атлетика. Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.	Пр/сем		2	2	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	2	ОК-8
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.	Пр/сем		2	2	ОК-8
5	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.	Пр/сем		2	2	ОК-8
6	Сдача контрольных нормативов.	Пр/сем	+	2	2	ОК-8
7	Легкая атлетика. Эстафеты.	Пр/сем		2	2	ОК-8

## Модуль 2

№ темы	Тема	Вид занятий	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
8	Волейбол. Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками.	Пр/сем		2	2	ОК-8
9	Волейбол. Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками.	Пр/сем		2	2	ОК-8
10	Волейбол. Обучение технике перемещения на площадке и приемов.	Пр/сем		2	2	ОК-8
11	Волейбол. Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней).	Пр/сем		2	2	ОК-8
12	Волейбол. Передачи мяча через сетку с перемещением.	Пр/сем		2	2	ОК-8
13	Волейбол. Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи.	Пр/сем		2	2	ОК-8
14	Волейбол. Дальнейшее обучение прямому нападающему удару.	Пр/сем		2	2	ОК-8
15	Волейбол. Обучение технике одиночного блокирования.	Пр/сем		2	2	ОК-8

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

16	Волейбол. Нападающий удар и блокирование.	Пр/сем		2	2	ОК-8
17	Волейбол. Передача мяча через сетку с перемещением.	Пр/сем		2	2	ОК-8
18	Волейбол. Сочетание перемещений и приемов.	Пр/сем		2	2	ОК-8
19	Волейбол. Обучение технике первой передачи в зону 3.	Пр/сем		2	2	ОК-8
20	Волейбол. Обучение технике второй передачи в зоны 2 и 4.	Пр/сем		2	2	ОК-8

### Тематический план

**Дисциплина:** Б1.В.14 Прикладная физическая культура

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Английский язык» и «Китайский язык»

**Группа:** АКб, 3 курс, 6 семестр

### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Баскетбол	0	20	0	0	20
2	Настольный теннис	0	14	0	0	14
3	Бадминтон	0	6	0	0	6
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>

### Модуль 1

№ темы	Тема	Вид занятий	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
	<b>Практические занятия (семинары)</b>					
1	Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча.	Пр/сем		2	2	ОК-8
2	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	Пр/сем		2	2	ОК-8
3	Баскетбол. Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой, из-за головы, после ведения и двух шагов).	Пр/сем		2	2	ОК-8



ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

4	Баскетбол. Совершенствование техники защиты.	Пр/сем		2	2	ОК-8
5	Баскетбол. Совершенствование техники нападения.	Пр/сем		2	2	ОК-8
6	Баскетбол. Совершенствование техники овладения мячом.	Пр/сем		2	2	ОК-8
7	Баскетбол. Дальнейшее обучение тактическим приемам ведения игры.	Пр/сем		2	2	ОК-8
8	Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра.	Пр/сем		2	2	ОК-8
9	Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра.	Пр/сем		2	2	ОК-8
10	Баскетбол. Навыки судейства.	Пр/сем		2	2	ОК-8

### Модуль 2

№ темы	Тема	Вид занятий	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
11	Настольный теннис. Совершенствование техники владения ракеткой.	Пр/сем		2	2	ОК-8
12	Настольный теннис. Совершенствование техники защиты.	Пр/сем		2	2	ОК-8
13	Настольный теннис. Совершенствование техники нападения.	Пр/сем		2	2	ОК-8
14	Настольный теннис. Учебная игра.	Пр/сем		2	2	ОК-8
15	Настольный теннис. Учебная игра.	Пр/сем		2	2	ОК-8
16	Настольный теннис. Учебная игра.	Пр/сем		2	2	ОК-8
17	Сдача контрольных нормативов.	Пр/сем		2	2	ОК-8

### Модуль 3

№ темы	Тема	Вид занятий	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
18	Бадминтон. Обучение технике владения ракеткой.	Пр/сем	+	2	2	ОК-8
19	Бадминтон. Обучение ударам по волану.	Пр/сем		2	2	ОК-8
20	Бадминтон. Двухсторонняя учебная игра.	Пр/сем		2	2	ОК-8

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

### Тематический план

**Дисциплина:** Б1.В.14 Прикладная физическая культура

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Английский язык» и «Китайский язык»

**Группа:** АКб, 4 курс, 7 семестр

### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика	0	10	0	0	10
2	Волейбол	0	22	0	0	22
3	Атлетическая гимнастика	0	4	0	0	4
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>

### Модуль 1

№ темы	Тема	Вид занятий	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
	<b>Практические занятия (семинары)</b>					
1	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Пр/сем		2	2	ОК-8
2	Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	Пр/сем		2	2	ОК-8
3	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по виражу и прямой дистанции.	Пр/сем		2	2	ОК-8
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	Пр/сем		2	2	ОК-8
5	Сдача контрольных нормативов.	Пр/сем	+	2	2	ОК-8

### Модуль 2

№ темы	Тема	Вид занятий	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
6	Волейбол. Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками.	Пр/сем		2	2	ОК-8
7	Волейбол. Совершенствование техники приема мяча с подачи.	Пр/сем		2	2	ОК-8

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

8	Волейбол. Дальнейшее совершенствование прямого нападающего удара.	Пр/сем		2	2	ОК-8
9	Волейбол. Дальнейшее совершенствование техники блокирования.	Пр/сем		2	2	ОК-8
10	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Пр/сем		2	2	ОК-8
11	Волейбол. Подвижные игры.	Пр/сем		2	2	ОК-8
12	Волейбол. Двухсторонняя учебная игра.	Пр/сем		2	2	ОК-8
13	Волейбол. Двухсторонняя учебная игра	Пр/сем		2	2	ОК-8
14	Волейбол. Учебная игра.	Пр/сем		2	2	ОК-8
15	Сдача контрольных нормативов.	Пр/сем	+	2	2	ОК-8
16	Практические навыки судейства.	Пр/сем		2	2	ОК-8

### Модуль 3

№ темы	Тема	Вид занятий	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
17	Атлетическая гимнастика. Разучивание комплексов атлетической гимнастики.	Пр/сем		2	2	ОК-8
18	Атлетическая гимнастика. Обучение навыкам самостоятельных занятий на тренажерах и с отягощениями.	Пр/сем		2	2	ОК-8

### Тематический план

**Дисциплина:** Б1.В.14 Прикладная физическая культура

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Английский язык» и «Китайский язык»

**Группа:** АКб, 4 курс, 8 семестр

### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Баскетбол	0	20	0	0	20
2	Настольный теннис	0	16	0	0	16
3	Бадминтон	0	4	0	0	4
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

### Модуль 1

№ темы	Тема	Вид занятий	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
	<b>Практические занятия (семинары)</b>					
1	Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча.	Пр/сем		2	2	ОК-8
2	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	Пр/сем		2	2	ОК-8
3	Баскетбол. Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой, из-за головы, после ведения и двух шагов).	Пр/сем		2	2	ОК-8
4	Баскетбол. Совершенствование техники защиты.	Пр/сем		2	2	ОК-8
5	Баскетбол. Совершенствование техники нападения.	Пр/сем		2	2	ОК-8
6	Баскетбол. Совершенствование техники овладения мячом.	Пр/сем		2	2	ОК-8
7	Баскетбол. Дальнейшее обучение тактическим приемам ведения игры.	Пр/сем		2	2	ОК-8
8	Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра.	Пр/сем		2	2	ОК-8
9	Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра.	Пр/сем		2	2	ОК-8
10	Баскетбол. Навыки судейства.	Пр/сем		2	2	ОК-8

### Модуль 2

№ темы	Тема	Вид занятий	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
11	Настольный теннис. Совершенствование техники владения ракеткой.	Пр/сем		2	2	ОК-8
12	Настольный теннис. Совершенствование техники защиты.	Пр/сем		2	2	ОК-8
13	Настольный теннис. Совершенствование техники нападения.	Пр/сем		2	2	ОК-8
14	Настольный теннис. Учебная игра.	Пр/сем		2	2	ОК-8
15	Настольный теннис. Учебная игра.	Пр/сем		2	2	ОК-8
16	Настольный теннис. Учебная игра.	Пр/сем		2	2	ОК-8

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

17	Настольный теннис. Навыки судейства.	Пр/сем		2	2	ОК-8
18	Сдача контрольных нормативов.	Пр/сем	+	2	2	ОК-8

### Модуль 3

№ темы	Тема	Вид занятий	Обязательно	Кол-во часов	Множитель	Контроль по модулю
19	Бадминтон. Совершенствование техники владения ракеткой.	Пр/сем		2	2	ОК-8
20	Бадминтон. Учебная игра.	Пр/сем		2	2	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.

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.

Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»

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 технике 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 технике владения ракеткой

Обучение технике защиты.

Обучение технике нападения.

Учебная игра

## **7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ, КУРСОВЫХ РАБОТ**

По данной дисциплине учебным планом контрольные и курсовые работы не предусмотрены.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ НА ЗАЧЕТ**

### **Теоретическая часть**

1. Место и значение физической культуры и спорта в системе физического воспитания.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья.

Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»

3. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
4. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
6. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
7. Физиологические системы организма.
8. Методы, используемые для определения уровня физической подготовленности.
9. Практические занятия с элементами обучения методам оценки осанки и телосложения.
10. Функциональная диагностика сердечнососудистой системы.
11. Функциональная диагностика нервной системы
12. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов.
13. Формы и содержание самостоятельных занятий.
14. Возрастные особенности содержания занятий.
15. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
16. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
18. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
19. Прикладные виды спорта и их элементы.
20. Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Проверка самостоятельной работы.

### **Практическая часть**

1. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Корректировка тренировочных планов: предоставление печатного экземпляра программы индивидуальной тренировки с указанием: антропометрических и физиологических индивидуальных параметров (рост, вес, пол, возраст, давление (норма), хронические заболевания); обоснование выбора направления программы индивидуальной тренировки; комплекс упражнений с указанием их применения; Расписание занятий с расчетом времени одного занятия и количества занятий в неделю.
2. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий: продемонстрировать преподавателю один из подобранных комплексов гимнастических упражнений.
3. Возрастные особенности содержания занятий: разработка планирования различных видов занятий для формирования физических качеств, для разных возрастных групп; осуществить подбор оптимальных средств и методов для воспитания физических качеств в соответствии с возрастными особенностями учащихся и решаемыми педагогическими задачами (конспект).
4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной, гигиенической или тренировочной направленности: индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики; используя разные источники информации, описать классификацию физкультурно-оздоровительных видов физических упражнений (конспект).
5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры: индивидуальный режим дня; комплексы упражнений для утренней зарядки и

Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»

физкультминуток; комплекс упражнений для формирования правильной осанки (конспект).

6. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Прикладные виды спорта и их элементы: выполнение контрольных нормативов с записью в дневнике: Бег 100 м.; прыжок в длину с места; подтягивание из вися; поднятие туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин.); сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; прыжки через скакалку (за 1 мин.).
7. Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия. Проверка самостоятельной работы: доклад, ответы на вопросы.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 9.1. Основная 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. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов - Ростов-н/Д., 2010.
3. 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.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта :учеб. для ВПО / М, 2014.

### 9.2. Дополнительная учебная литература:

1. 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.
2. Васильева О.С. Психология здоровья человека: этапы, представления, установки : учеб. пособие для вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие для студентов вузов. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2010. – 250 с.
4. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студентов вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 254 с.
5. 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.
6. 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.
7. Психология здоровья: учеб. для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 336 с.
9. Физическая культура студента : учеб. для вузов / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.



ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

### 9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

- Сайт библиотеки КамГУ [http:// bibl.kamgpu.ru](http://bibl.kamgpu.ru)
- Электронный каталог библиотеки КамГУ <http:// bibl.kamgpu.ru/index.php/elresonlin...>
- Информационный ресурс <http://www.sport.gymn.net.ru>;
- Информационный ресурс <http://www.lesgaft.spb.ru/999>.
- Информационный ресурс <http://www.narod.Ru>;

Современные профессиональные базы данных, информационные справочники:

Название электронного ресурса	Используемый для работы адрес
eLibrary – Научная электронная библиотека	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>
ЭБС <a href="http://ibooks.ru">ibooks.ru</a> – библиотека цифрового века	<a href="http://ibooks.ru">http://ibooks.ru</a>

## 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 сформированности компетенции	Уровень основания дисциплины	Критерии оценивания обучающихся	Критерии оценивания работ обучающихся
		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. Стил изложения материала научный с использованием 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.

Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»

		самостоятельно.	
Базовый	Хорошо // зачтено	<p>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. Стил изложения материала научный с использованием терминологии. 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. Студентом могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки.</p>	<p>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.</p>
Пороговый	Удовлет ворительно // зачтено	<p>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.</p>	<p>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</p>
Компетенции и не	Неудовл етворите	<p>Оценивается ответ студента, представляющей собой</p>	<p>Студент не выполнил контрольные тесты по физической</p>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.13.01 «Прикладная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

сформированы	льно // не зачтено	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, 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.	подготовленности, имеет пропуски по учебным занятиям. Студентом продемонстрирована неготовность к самостоятельной профессиональной деятельности.
--------------	--------------------	--	--

### 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения соревнований; аудитория, оснащенная экраном, компьютером, проектором и аудиоколонками.