

| | | |
|--|--|--------------------|
| Документ подписан электронной подписью | ОПОП | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Информация о владельце: | Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для | |
| ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич | направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями) | |
| Должность: И.о. ректора | подготовки «История» и «Обществознание» | |
| Дата подписания: 02.04.2019 г. | | |
| Уникальный программный ключ: | Министерство науки и высшего образования Российской Федерации | |
| 39428e82d614a3cd984f917b018f042c078a05a241b5f08e7c | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение | |
| | высшего образования | |
| | «Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга» | |

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 физического воспитания
_____ Л.А. Баранова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Петропавловск-Камчатский 2019 г.

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | |

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 |

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | |

«Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки) «Русский язык и литература» , утвержденного Приказом Минобрнауки России от «14» декабря 2015 года.

Составитель:

Старший преподаватель кафедры физического воспитания

_____ Е.Э.Кононова
(подпись)

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | |

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; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности |

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | |

| | | | |
|--|--|----------|---|
| | | 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 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,

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | |

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*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.

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.

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-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | |

5. Тематическое планирование

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 |
| | Всего | 0 | 46 | 0 | 0 | 46 |

Тематический план

Модуль 1

| № темы | Тема | Вид занятия | Кол-во часов | Контроль по модулю |
|--------|--|-------------|--------------|--------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | | |
| 1 | Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 2 | Легкая атлетика. Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 3 | Легкая атлетика. Обучение техники бега по прямой дистанции. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 4 | Легкая атлетика. Обучение техники бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 5 | Легкая атлетика. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 6 | Легкая атлетика. Обучение техники прыжков в длину с разбега. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |

| | | | |
|--|--|--|--------------------|
| ОПОП | | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | | |

| | | | | |
|---|--|--------|---|------|
| 7 | Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 8 | Легкая атлетика. Обучение техники метания мяча. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 9 | Легкая атлетика. Обучение техники метания гранаты. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |

Модуль 2

| № темы | Тема | Вид занятия | Кол-во часов | Контроль по модулю |
|--------|--|-------------|--------------|--------------------|
| 10 | Баскетбол. Обучение правилам игры в баскетбол. Обучение передачи мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 11 | Баскетбол. Ловля мяча двумя руками при встречном движении, поступательном, при движении с боку. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 12 | Баскетбол. Обучение ведению мяча с высоким и низким отскоком. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 13 | Баскетбол. Обучение броскам в корзину (двумя руками сверху, двумя руками снизу, от груди) | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 14 | Баскетбол. Обучение броскам в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 15 | Баскетбол. Броски в корзину двумя руками в движении, в прыжке. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 16 | Баскетбол. Броски в корзину двумя руками (средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту). | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 17 | Баскетбол. Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |

| | | | |
|--|--|--|--------------------|
| ОПОП | | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | | |

| | | | | |
|----|--|--------|---|------|
| 18 | Баскетбол. Броски в корзину одной рукой в движении, в прыжке. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 19 | Баскетбол. Обучение техники остановки: поворотом, прыжком, двумя шагами. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 20 | Баскетбол. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 21 | Баскетбол. Обучение тактическим приемам ведения игры. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 22 | Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 23 | Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |

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 |
| | Всего | 0 | 46 | 0 | 0 | 46 |

Тематический план

Модуль 1

| № темы | Тема | Вид занятия | Кол-во часов | Контроль по модулю |
|--------|--|-------------|--------------|--------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | | |
| 1 | Волейбол. Обучение правилам игры в волейбол. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 2 | Волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |

| | | | |
|--|--|--|--------------------|
| ОПОП | | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | | |

| | | | | |
|----|--|--------|---|------|
| 3 | Волейбол. Обучение нижней передаче мяча двумя руками. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 4 | Волейбол. Обучение перемещению на площадке в стойках. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 5 | Волейбол. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 6 | Волейбол. Обучение приему мяча с подачи. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 7 | Волейбол. Обучение прямому нападающему удару. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 8 | Волейбол. Обучение техники блокирования. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 9 | Волейбол. Обучение технике нападающего удара и блокирования. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 10 | Волейбол. Обучение передаче мяча через сетку с перемещением. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 11 | Волейбол. Сочетание перемещений и приемов. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 12 | Эстафеты с набивными мячами. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 13 | Волейбол. Обучение технике и тактике игры в волейбол. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 14 | Волейбол. Двухсторонняя учебная игра. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 15 | Волейбол. Двухсторонняя учебная игра. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 16 | Контрольные нормативы. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 17 | Подвижные игры. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |

Модуль 2

| № темы | Тема | Вид занятия | Кол-во часов | Контроль по модулю |
|--------|------|-------------|--------------|--------------------|
|--------|------|-------------|--------------|--------------------|

| | | | |
|--|--|--|--------------------|
| ОПОП | | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | | |

| | | | | |
|----|---|--------|---|------|
| 18 | Настольный теннис. Обучение техники владения ракеткой | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 19 | Настольный теннис. Обучение техники защиты. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 20 | Настольный теннис. Обучение техники нападения. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 21 | Настольный теннис. Учебная игра | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 22 | Настольный теннис. Учебная игра. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 23 | Настольный теннис. Учебная игра. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |

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 |
| | Всего | 0 | 40 | 0 | 0 | 40 |

Тематический план

Модуль 1

| № темы | Тема | Вид занятия | Кол-во часов | Контроль по модулю |
|--------|---|-------------|--------------|--------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | | |
| 1 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 2 | Легкая атлетика. Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |

| | | | |
|--|--|--|--------------------|
| ОПОП | | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | | |

| | | | | |
|---|---|--------|---|------|
| 3 | Легкая Атлетика. Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 4 | Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 5 | Легкая атлетика. Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 6 | Сдача контрольных нормативов. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 7 | Легкая атлетика. Эстафеты. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |

Модуль 2

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

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | |

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

4 семестр

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 |

Модуль 1

| № темы | Тема | Вид занятия | Кол-во часов | Контр оль по модул ю |
|--------|--|-------------|--------------|-------------------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | | |
| 1 | Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 2 | Баскетбол. Совершенствование бросков в движении, ведения и передач правой и левой рукой. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |

| | | | |
|--|--|--|--------------------|
| ОПОП | | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | | |

| | | | | |
|----|---|--------|---|------|
| 3 | Баскетбол. Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу.. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 4 | Баскетбол. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 5 | Баскетбол. Броски в корзину двумя руками дальние, средние, ближние. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 6 | Баскетбол. Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, сверху вниз. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 7 | Баскетбол. Совершенствование техники перехвата и овладения мячом. Совершенствование техники игры и бросков по кольцу. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 8 | Баскетбол. Совершенствование быстрого прорыва, эшелонного прорыва. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 9 | Баскетбол. Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 10 | Практика / семинар 10 | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 11 | Баскетбол. Совершенствование в вырывании и выбивании мяча. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 12 | Баскетбол. Совершенствование зонной защиты, личной зонной и смешанной защиты. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 13 | Баскетбол. Совершенствование обманных действий. Штрафные броски. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 14 | Баскетбол. Учебная игра в численном большинстве. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 15 | Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 16 | Сдача контрольных нормативов. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |

Модуль 2

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | |

| № темы | Тема | Вид занятия | Кол-во часов | 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 | ОК-8 |
| 18 | Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 19 | Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики. | Пр/сем | 2 | ОК-8 |
| 20 | Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером. | Пр/сем | 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.

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | |

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

7. Тематика контрольных работ, курсовых работ не предусмотрено.

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | |

8. Перечень вопросов на зачет (дифференцированный зачет, экзамен) – не предусмотрено.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

9.1. Основная учебная литература

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/457504> (дата обращения: 16.03.2020).
2. *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. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 16.03.2020).
3. 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. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/449973> (дата обращения: 16.03.2020).

9.2. Дополнительная учебная литература:

1. *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. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716> (дата обращения: 16.03.2020).
2. 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.
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/454169> (дата обращения: 16.03.2020).
4. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 427 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12068-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/449881> (дата обращения: 16.03.2020).
5. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 381 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446483> (дата обращения: 16.03.2020).
6. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/455481> (дата обращения: 16.03.2020).

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | |

9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. Сайт библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgu.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>.
3. ЭБС IPR Books – электронная библиотека <http://www.iprbookshop.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 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 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 | Выполнение 5 контрольных тестов по физической подготовленности на 4 балла. Студентом продемонстрирована в целом успешная сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с |

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | |

| | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|--|---|
| | | <p>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 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>тем имеют место отдельные пробелы в умении, студент не вполне осознанно, владеет навыками.</p> |
| Пороговый | Удовлетворительно // 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 сформированы | Неудовлетворительно // не зачтено | <p>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</p> | <p>Студент не выполнил контрольные тесты по физической подготовленности, имеет пропуски по учебным занятиям. Студентом продемонстрирована неготовность к самостоятельной профессиональной деятельности.</p> |

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2019 |
| Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.22.01. «Прикладная физическая культура» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование(с двумя профилями)» профили подготовки «История» и «Обществознание» | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>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.</p> | |
|--|--|--|--|

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.