

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета
физико-математических
и естественных наук



Ю. П. Перельгин

от « 13 » апреля 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Э1 ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень высшего образования: бакалавриат

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

Профили подготовки: Физика, Технология

Форма обучения: очная

Пенза – 2016 г.

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья, и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам (Э.1) программы бакалавриата.

Изучение дисциплины базируется на знании общеобразовательных программ по физической культуре и основам безопасности жизнедеятельности.

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин, включают в себя:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);

- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Освоение дисциплины «Прикладная физическая культура» является основой для последующего прохождения педагогической практики и подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Прикладная физическая культура»

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

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции
ОК-8	Готовность поддерживать уровень	Знать: научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа

физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	жизни; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность в обыденной жизни и профессиональной деятельности.
	Уметь: реализовывать знания по практическим основам физической культуры и здорового образа жизни; учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью в целях поддержания работоспособности.
	Владеть: методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; навыками организации и проведения оздоровительных, профессионально-прикладных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности.

4. Структура и содержание дисциплины «Прикладная физическая культура»

Для проведения учебной работы студенты (очная форма обучения) распределяются в учебных группах на отделения основное, специальное, на основании заключения врачебной комиссии.

Для допуска студента к занятиям по дисциплине «Прикладная физическая культура» необходимо медицинское обследование и заключение врачебной комиссии до начала учебных занятий на первом курсе и повторно на втором и третьем курсах ежегодно, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Прикладная физическая культура» не допускаются.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение 2 для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения.

4.1. Структура дисциплины «Прикладная физическая культура»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	
				Всего	Практические занятия	Контрольные нормативы	Контрольное задание
1.	Учебно-тренировочные занятия.	1					17
1.1	<i>Тема 1.</i> Легкая атлетика	1	1-5	22	22	4	+
1.2	<i>Тема 2.</i> Плавание	1	5-10	18	18	9	+
1.3	<i>Тема 3.</i> Аэробика	1	11-14	16	16		+
1.4	<i>Тема 4.</i> Атлетическая гимнастика	1	15-18	16	16		+
	Итого за 1 семестр:		18	72	72		
2.	Учебно-тренировочные занятия.	2					17
2.1	<i>Тема 1.</i> Лыжная подготовка	2	1-5	22	22	7	+
2.2	<i>Тема 2.</i> Плавание	2	5-10	18	18	13	+
2.3	<i>Тема 3.</i> Атлетическая гимнастика	3	11-14	16	16		+
2.4	<i>Тема 4.</i> Легкая атлетика	2	15-18	16	16	17	+
	Итого за 2 семестр:		18	72	72		
3.	Учебно-тренировочные занятия.	3					17
3.1	<i>Тема 1.</i> Легкая атлетика	3	1-5	22	22	4	+
3.2	<i>Тема 2.</i> Плавание	3	5-10	18	18	9	+
3.3	<i>Тема 3.</i> Аэробика	3	11-14	16	16		+
3.4	<i>Тема 4.</i> Атлетическая гимнастика	3	15-18	16	16		+
	Итого за 3 семестр:		18	72	72		
4.	Учебно-тренировочные занятия	4					17
4.1	<i>Тема 1.</i> Лыжная подготовка	4	1-5	22	22	7	+
4.2	<i>Тема 2.</i> Плавание	4	5-10	18	18	15	+
4.3	<i>Тема 3.</i> Атлетическая гимнастика	3	11-14	16	16		+
4.4	<i>Тема 4.</i> Легкая атлетика	4	15-18	16	16	17	+
	Итого за 4 семестр:		18	72	72		
5.	Учебно-тренировочные занятия	5					17
5.1	<i>Тема 1.</i> Легкая атлетика	5	1-8	12	12	7	+
5.2	<i>Тема 2.</i> Плавание	5	8-18	10	10	15	+
	Итого за 5 семестр:		18	22	22		
6.	Учебно-тренировочные занятия	6					17
6.1	<i>Тема 1.</i> Общая физическая подготовка	6	1-7	8	8		+
6.2	<i>Тема 2.</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	8-18	10	10		+
	Итого за 6 семестр:		18	18	18		
	Общая трудоемкость – 328 часов			328	328		
						Промежуточная аттестация	
						Форма	Семестр
						Зачет	1-6

4.2. Содержание дисциплины «Прикладная физическая культура»

Учебно-тренировочные занятия (1 семестр)

Тема 1. 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. «Азбука» движений легкоатлета. Специальные беговые упражнения.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики – как вид спорта, учебно–методическая дисциплина. Требования к спортивному инвентарю, месту занятий. Меры безопасности при обучении и тренировке в беге, прыжках, метаниях. Профилактика травматизма.

Тема 2. Плавание.

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Подготовительные на суше: ознакомление с элементами техники способа плавания кроль на груди. Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижения по дну в различных вариантах и положениях. Освоение техники способа плавания кроль на груди. Старты и повороты.

Тема 3. Аэробика.

Разновидность аэробики. Место проведения, форма, структура занятия, противопоказанные упражнения, терминология базовых шагов. И.П. в аэробике. Положение рук. Высокая и низкая ударность рук.

Жесты в аэробике. Освоение базовых шагов. Изменение направления. Соединение в связку из изученных шагов.

Тема 4. Атлетическая гимнастика.

Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.

Основы техники основным элементам силовых упражнений без снарядов, с отягощениями и на тренажерах.

Освоение техники упражнений на развитие различных мышечных групп.

Составление комплексов атлетических упражнений для формирования пропорциональной фигуры и укрепления здоровья (различных видов и направленности воздействия). Контроль силовых возможностей.

Учебно-тренировочные занятия (2 семестр)

Тема 1. Лыжная подготовка

Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Правила подбора лыж и лыжных палок. Лыжные мази и их применение в зависимости от погодных условий. Основы техники классических ходов. Основы техники прохождения поворота. Прохождение дистанции 3 - 5 км.

Тема 2. Плавание

Основы техники плавания кроль на спине. Подготовительные упражнения на суше: ознакомление с элементами техники способа плавания кроль на спине. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Подвижные игры в воде. Основы техники стартов и поворотов (кроль на спине). Совершенствование ранее изученных способов плавания.

Тема 3. Атлетическая гимнастика

Отработка основных упражнений на тренажерах. Знакомство с тренажерным и специальным оборудованием комплексом по развитию конкретных групп мышц. Техника упражнений на развитие мышц плечевого пояса. Техника упражнений на развитие мышцы ног. Техника упражнений на развитие мышц рук. Техника упражнений на развитие мышц спины. Контроль силовых возможностей.

Тема 4. Легкая атлетика

Основы техники прыжков. Специальные упражнения прыгуна: прыжки в длину с места, тройной, с ноги на ногу. Специальные упражнения бегуна в максимальном темпе. Старты из различных исходных положений. Бег с хода, по инерции. Специальные упражнения прыгуна: спрыгивание с небольшой высоты, прыжки в глубину с отскоком, прыжки с доставанием предметов, прыжки в длину с места. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

Учебно-тренировочные занятия (3 семестр)

Тема 1. Легкая атлетика

Основы техники бега и ходьбы. Различия в технике спортивной и оздоровительной ходьбы. Специальные упражнения ходока. Прогулочная ходьба 2 – 3 км. Бег в сочетании с ходьбой 2 – 4 км. Отличие бега по шоссе от бега по стадиону, грунту. Ударные перегрузки. Оценка нагрузки в беге. Варьирование продолжительности и интенсивности в беге на выносливость. Длительный равномерный и переменный бег.

Тема 2. Плавание

Основы техники способа плавания брасс. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Акваэробика. Основы техники стартов и поворотов (брасс). Совершенствование ранее изученных способов плавания. Гигиенические требования на занятиях в бассейне. Длительное плавание.

Тема 3. Аэробика

Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.

Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Совершенствование ранее изученных связок.

Тема 4. Атлетическая гимнастика

Техника безопасности по гиревому спорту и атлетической гимнастике. Основы техники толчка гири. Основы техника рывка гири. Отработка основных упражнений на тренажерах. Знакомство с тренажерным и специальным оборудованием комплексом по развитию конкретных групп мышц. Техника упражнений для развития мышц плечевого пояса. Техника упражнений для развития мышц ног. Техника упражнений для развития мышц рук. Техника упражнений для развития мышц спины. Контроль силовых возможностей.

Учебно-тренировочные занятия (4 семестр)

Тема 1. Лыжная подготовка

Основы техники свободных ходов. Основы техники подъемов. Основы техники спусков. Основы техники торможения. Основы техники переходов с попеременных ходов на одновременные и с одновременных на попеременные. Имитация перехода на месте; выполнение перехода с имитацией работы рук без палок; выполнение перехода в целом. Прохождение дистанции 3 – 5 км.

Тема 2. Плавание

Основы техники способа плавания баттерфляй. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Акваэробика. Основы техники стартов и поворотов (баттерфляй). Совершенствование ранее изученных способов плавания. Длительное плавание.

Тема 3. Атлетическая гимнастика

Отработка основных упражнений на тренажерах. Знакомство с тренажерным и специальным оборудованием комплексом по развитию конкретных групп мышц. Техника упражнений на развитие мышц плечевого пояса. Техника упражнений на развитие мышцы

ног. Техника упражнений на развитие мышц рук Техника упражнений на развитие мышц спины. Контроль силовых возможностей.

Тема 4. Легкая атлетика

Виды метаний. Толкание. Взаимосвязь и последовательность работы ног, таза, туловища, рук. Силовые упражнения. Общеразвивающие и специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. Общеразвивающие и специальные упражнения. Имитационные упражнения. Положение «подтянутого лука». Метание с места, с двух шагов. Метание в цель.

Учебно-тренировочные занятия (5 семестр)

Тема 1. Легкая атлетика

Специальные упражнения бегуна. Бег в гору. Дыхательные упражнения Силовые упражнения (отжимание, приседание на одной ноге). Ходьба, бег до 5 км. ОРУ. Специальные упражнения бегуна. Ритмовый бег по шоссе 3 – 5 x 80 – 100 м. Бег с высокого старта. Кросс – прогулка до 40 мин. ОРУ. Специальные упражнения бегуна. Дыхательные упражнения. Контроль нагрузки по пульсу. Бег на 2000 м (дев.), 3000 м. (юн.). Самостоятельная разминка. Медленный бег в сочетании с ходьбой для восстановления. Обучение и тренировка - части единого учебно-тренировочного процесса. Контроль нагрузки. Восстановление – как контроль уровня тренированности. Техническая и физическая подготовка. Развитие силы и выносливости. Комплексы силовых упражнений. Равномерная и переменная тренировка.

Тема 2. Плавание

Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Основы техники прикладного плавания. Совершенствование ранее изученных способов плавания. Длительное плавание.

Учебно-тренировочные занятия (6 семестр)

Тема 1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП.

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Определение понятия ППФП, цели, задачи, средства. Содержание ППФП. Методики подбора средств ППФП. Контроль эффективности ППФП.

Функциональные возможности здорового человека и резервы повышения его работоспособности. Применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей. Условия и особенности педагогического труда, основные причины утомления, профессионально-значимые качества учителя. Деятельность классного руководителя по физическому воспитанию учащихся. Общепринятая терминология физических упражнений. Указания, команды, распоряжения. Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений, специально-подготовительных упражнений. Обучение умению подавать команды, распоряжения, вести подсчет, управлять строем. Обучение показу основных упражнений, дозировка физических упражнений. Обучение составлению и проведению комплексов общеразвивающих упражнений, комплексов специально-подготовительных упражнений, комплексов утренней гигиенической гимнастики. Обучение методам регулирования нагрузки при выполнении комплексов физических упражнений.

5. Образовательные технологии

Внедрение Федеральных государственных образовательных стандартов Высшего образования (ФГОС ВО) на основе компетентностного подхода актуализировало значимость применения образовательных технологий, активных и интерактивных методов в процессе обучения.

Физкультурно-оздоровительные и здоровьесберегающие технологии. Цель использования технологии: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

На каждом занятии дисциплины «Прикладная физическая культура» применяются элементы здоровьесберегающих технологий:

- ведется постоянный контроль соответствия требованиям техники безопасности, гигиены, температурному режиму, спортивной одежды и обуви студентов. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта;

- занятия по легкой атлетике, лыжным гонкам проводятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию студентов;

- в процессе занятия студенты получают посильные задания с учетом физического развития и физической подготовленности.

На занятиях и в свободное время постоянно ведутся беседы:

- по профилактике вредных привычек;

- о здоровом образе жизни;

- о значении занятий физической культурой и спортом для физического развития студентов;

- о занятиях адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием;

- об особенностях воздействия занятий различными видами спорта на физическое развитие студента и принципах выбора вида спорта для дополнительных занятий.

Игровая технология. Цель использования технологии: активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности.

На занятиях применяются элементы игровой технологии:

- для обучения двигательным действиям (подвижные игры, спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол);

- для развития физических качеств (различные эстафеты, подвижные игры);

- для формирования положительных эмоций от занятий и тем самым повышения интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Информационно-коммуникационная технология. Цель использования технологии – повышение качества образования через использования информационных технологий в практической профессиональной деятельности преподавателя наряду с традиционными формами обучения.

Применяемые элементы информационно-коммуникационной технологии:

- для объяснения позволяет продемонстрировать не только картинки, но и видеоролики, что позволяет студентам лучше освоить материал;

- на сайте кафедры ФВ размещен и постоянно обновляется учебный материал, информация о спортивных мероприятиях, проводимых внутри университета и участии сборных команд университета, информация о спортивных достижениях студентов-спортсменов;

- студенты имеют возможность отсылать свои письменные работы преподавателю по электронной почте;

- использование информационно-коммуникационных технологий позволяет преподавателям знакомиться с разработками коллег на специализированных для

работников образования сайтах и персональных сайтах преподавателей физической культуры, а также публиковать свои разработки.

Технология уровневой дифференциации. Цель использования технологии – создание условий для личностного развития студента, независимо от индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации:

- на занятии студентам дается задание с учетом уровня физической подготовки и физического развития;
- при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента;
- студенты распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия;
- для студентов специальной медицинской группы дается отдельное задание;
- ежегодно в начале и конце учебного года проводится тестирование всех студентов с целью определения уровня физических способностей для дифференциации их на группы;
- студентам среднего уровня рекомендуются дополнительные занятия различными видами спорта.

Соревновательная технология. Цель использования технологии – стимулировать максимальные проявления двигательных способностей.

Применяются следующие элементы соревновательной технологии:

- при совершенствовании различных двигательных действий применяются соревновательные методы – студент применяет разученное действие для повышения показателей физической подготовленности. Так, например, освоенная техника высокого старта, стартового разгона. Бега по дистанции и финиширования позволяет повысить скорость прохождения своего этапа на соревнованиях в эстафете;
- соревновательный метод эффективен в привлечении студентов к занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время (участие в соревнованиях за свою группу, специальность, факультет и подготовка к ним);
- во время сдачи контрольных тестов применение соревновательной технологии позволяет добиться более высоких показателей физической подготовленности, помогает студентам обрести уверенности в своих силах.

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «разыгрывание ситуации в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет-технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

- написание реферата;
- подготовка к экспресс-опросам;
- составление плана-конспекта комплекса физических упражнений.

Применение активных и интерактивных методов в процессе изучения дисциплины «Прикладная физическая культура»:

- Метод «обучающийся в роли преподавателя». 1-6 семестры; Метод «обучающийся в роли преподавателя». 1 семестр (занятие № 3-11, 11-15, 17-25. 27-36), 2

семестр (занятие № 1-7, 20-25), 3 семестр (занятие № 19-25. 29-36), 4 семестр (занятие № 2-7, 9-14, 16-21), 5 семестр (занятие № 2-14, 17-36), 6 семестр (занятие № 2-12. 14-17, 19-20, 25-27).

Занятия, проводимые в интерактивных формах, с использованием интерактивных технологий составляют 71% аудиторных занятий.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального учебного плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том числе в электронной информационной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

6. Учебно-методическое обеспечение работы студентов.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

6.1. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Контроль освоения компетенций

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Контрольные нормативы	1-7	ОК-8
2	Контрольные задания	1-7	ОК-8
3	Зачет	1-7	ОК-8

Таблица контрольных нормативов

№ п/п	Виды нормативов (тесты)	Юноши			Девушки		
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	17,5	17,0	16,5
2.	Бег на 3 км – (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30			
	Бег на 2 км – (мин., сек.)				11.35	11.15	10.30
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	170	180	195
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				10	12	14
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 8	+ 11	+ 16
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30			
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)				20.20	19.30	18.00
7.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	1.10

Примечания: У студентов специально-медицинской группы оценка контрольных нормативов осуществляется по результатам прироста показателей выполняемых тестовых заданий.

**Контрольные задания
Темы для выполнения контрольного задания**

№ п/п	Контрольные задания	
1	Задание 1	Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики
		Проведение с группой комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики
2	Задание 2	Составление конспекта подготовительной части занятий по физической культуре
		Проведение с группой подготовительной части занятий по физической культуре
3	Задание 3	Составление конспекта основной части занятия по физической культуре на развитие какого-либо двигательного качества
		Проведение с группой основной части занятия по физической культуре на развитие какого-либо двигательного качества
4	Задание 4	Составление конспекта заключительной части учебно-тренировочного занятия
		Проведение с группой заключительной части учебно-тренировочного занятия
5	Задание 5	Составление конспекта правил подвижной игры
		Проведение подвижной игры с группой занимающихся
6	Задание 6	Составление конспекта с физкультурно-массового мероприятия оздоровительной направленностью
		Проведение с группой физкультурно-массового мероприятия с оздоровительной направленностью

**Вопросы для зачета
вопросы для зачета (1семестр)**

1. Основы техники безопасности на занятиях по «Прикладной физической культуре».
2. Основы техники легкоатлетических движений.
3. Основы развития физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.
4. Основы меры безопасности при обучении и тренировке в беге, прыжках, метаниях.
5. Основы профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке.
6. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию.
7. Основы начального обучения плаванию.
8. Подготовительные упражнения на суше: ознакомление с элементами техники способа плавания кроль на груди.
9. Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижения по дну в различных вариантах и положениях.
10. Разновидности оздоровительной и спортивной аэробики.
11. Основы организации места проведения, форма, структура занятия, терминология базовых шагов в аэробике.
12. Основы техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.
13. Основы правила составления комплекса атлетических упражнений для формирования пропорциональной фигуры и укрепления здоровья (различных видов и направленности воздействия).
14. Педагогический контроль самочувствия занимающихся за развитием

силовых возможностей.

вопросы для зачета (2 семестр)

1. Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту.
2. Правила подбора лыжного инвентаря и оборудования и формы одежды для занятий лыжной подготовкой.
3. Основы техники выполнения классических ходов передвижения на лыжах.
4. Основы освоения техники плавания кроль на спине.
5. Подготовительные упражнения на суше: ознакомление с элементами техники способа плавания кроль на спине.
6. Основы общей и специальной подготовки пловца (общие и специальные упражнения на суше).
7. Основы организации и проведения подвижных игр на воде.
8. Основы освоения техники прыжков.
9. Способы и методы самоконтроля занимающихся на занятиях по лёгкой атлетике.

вопросы для зачета (3 семестр)

1. Основы техники бега и ходьбы на занятиях по физической подготовке.
2. Основы педагогического контроля занимающихся на занятиях по физической подготовке.
3. Основы изменения продолжительности и интенсивности в беге на выносливость.
4. Основы общей и специальной подготовки начинающих пловцов.
5. Основы гигиенических требований на занятиях в бассейне.
6. Основы освоения общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на занятиях по аэробике.
7. Основы разучивания комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц на занятиях по атлетической гимнастике.
8. Основы использования тренажеров и специального оборудования для комплексного развития конкретных групп мышц.
9. Основы освоения техники специальных упражнений для развития силовых возможностей.
10. Педагогический контроль занимающихся развитием силовых возможностей.

вопросы для зачета (4 семестр)

1. Основы техники освоения передвижения на лыжах свободным ходом.
2. Основы техники преодоления подъемов на лыжах разными способами.
3. Основы техники преодоления спусков и торможения на лыжах разными способами.
4. Основы освоения техники переходов с попеременных ходов на одновременные и с одновременных на попеременные.
5. Основы освоения техники способа плавания баттерфляй.
6. Основы общей и специальной подготовки пловцов (общие и специальные упражнения на суше).
7. Основы общеразвивающих и специальных упражнений для бега, прыжков и метаний в легкой атлетике.
8. Особенности организации и планирования занятий лёгко-атлетикой направленности в связи с выбранной профессией.

вопросы для зачета (5 семестр)

1. Основы освоения дыхательных упражнений оздоровительной направленности.
2. Основы освоения силовых упражнений оздоровительной направленности.

3. Основы педагогического контроля самочувствия занимающихся физическими упражнениями различной направленности.
4. Основы организации восстановительных мероприятий, как средства контроля уровня тренированности организма.
5. Техническая и физическая подготовка.
6. Развитие силы и выносливости.
7. Комплексы силовых упражнений.
8. Равномерная и переменная тренировка.
9. Основы мер спасения утопающих.
10. Основы оказания первой доврачебной помощи.
11. Основы освоения техники прикладного плавания.
12. Основы методики составления развивающих упражнений на гибкость.

вопросы для зачета (6 семестр)

1. Основы общей физической подготовки (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).
2. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), цели, задачи, средства.
3. Содержание ППФП. Методики подбора средств ППФП.
4. Контроль эффективности ППФП.
5. Функциональные возможности здорового человека и резервы повышения его работоспособности.
6. Применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей.
7. Общепринятая терминология физических упражнений.
8. Основы составления и проведению комплексов общеразвивающих упражнений, комплексов специально-подготовительных упражнений, комплексов утренней гигиенической гимнастики.
9. Основы регулирования нагрузки при выполнении комплексов физических упражнений.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Прикладная физическая культура»

а) основная литература

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>
2. Л.Н. Гелецкая, Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 220 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>
3. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Высшая школа, 2014. – 350 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>
4. Железняк Ю.Д., Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Учебное пособие для ВУЗов/Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 268с.

б) дополнительная литература

1. Легкая атлетика/ЗабелинаЛ.Г., НечунаеваЕ.Е. - Новосиб.: НГТУ, 2010. - 58 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=549320>

2. Здоровьеориентированное управление стратегическим развитием вуза / Алексеева Н.А., Торопова Н.А., - 2-е изд., стереотипное - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 137 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=548118>

3. Марков, К. К. Техника современного волейбола: монография / К. К. Марков. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=492800>

4. Ерёмушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура — Электрон. дан. — Москва : Спорт, 2016. — 184 с. https://e.lanbook.com/book/70010?category_pk=4775#book_name

5. Ю.Г. Фролова, Психология здоровья: пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск: Высшая школа, 2014. – 255 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509369>

6. Теоретико-методологические основы формирования физ. культуры личности буд. педагога на основе моб. обучения: Моногр. / Р.С. Наговицын. - М.: ИЦ РИОР: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 142 с.: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=495418>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Название сайта	Адрес сайта	Краткая характеристика
1.	ЭБС Лань	https://e.lanbook.com/	Включает себя электронные версии книг издательства «Лань» и др. ведущих издательств.
2.	ЭБС Znanium.com	http://znanium.com/	Издания учебной литературы, монографии, справочной литературы.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Прикладная физическая культура»

1. Лыжная база (корпус № 14)
2. Плавательный бассейн ИФКиС;
3. Тренажерный зал с оборудованием № 18 (беговая дорожка, велотренажер, рама, скамья для пресса, скамья для жима лежа, брусья, тренажер для спины, рук, ног, голени);
4. Малый игровой зал ИФКиС с оборудованием (столы для н/тенниса, стойки волейбольные, сетка волейбольная, стойки бадминтонные, ворота футбольные, сетка бадминтонная);
5. Учебно-спортивный комплекс стадиона «Груд»;
6. Спортивный инвентарь в соответствии с требованиями изучаемого спортивного вида (лыжи беговые в комплекте, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медбольные, ракетки: бадминтонные, теннисные, обручи, фишки).

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки).

Программу составили:

1. Рогов А.А., к.п.н, доцент
2. Терехина О.В., ст. преподаватель





Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание»

Протокол № 8

от «29» марта 2016года

Заведующий кафедрой ФВ



А.А. Рогов

Программа согласована с заведующим выпускающей кафедрой «Общая физика и методика обучения физике»

Заведующий кафедрой ОФиМОФ



А.Ю. Казаков

«12» 04 2016г.

Программа одобрена методической комиссией факультета физико-математических и естественных наук.

Протокол № 9

от «13» апреля 2016года

Председатель методической комиссии
факультета физико-математических
и естественных наук



М.А. Родионов

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов (страниц)		
			замененных	новых	аннулированных
2016-17 ч. 20г	№1 от 29.08.2016 Duf	нет	нет	нет	нет
2017-18 ч. 20г	№1 от 30.08.17 Duf	нет	нет	нет	нет