

Министерство образования и науки Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль	Социально-экономическое образование (право)
Формы обучения	Заочная

Нижний Тагил
2017

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2017. – 9 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов подготовки бакалавров по направлению 44.03.01 Педагогическое образование.

Авторы:

М.В. Созинов, старший кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры
А.В. Неймышев, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Рецензент: кандидат биологических наук,
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности и физической культуры

Е.Г. Мишина

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «23» июня 2017 г., протокол № 10.

Заведующая кафедрой

Л.Ю. Ерохина

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «30» июня 2017 г., протокол № 8.

Председатель методической комиссии ФСБЖ

Л.А. Сорокина

Декан ФСБЖ

В.А. Федюнин

Зав. отделом АВТ и МТО научной библиотеки

О. В. Левинских

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет»,
2017.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины.....	5
4.3. Планирование самостоятельной работы.....	5
5. Образовательные технологии.....	8
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	8
7. Материально-техническое обеспечение.....	8

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины: формирование компетенции, обеспечивающей использование средств и методов физической культуры для поддержания индивидуального здоровья, способствующего продуктивной жизнедеятельности.

Задачи:

сформировать знания:

- о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

сформировать умения:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.

- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Прикладная физическая культура» входит в вариативную часть блока Б.1. В.ДВ (Дисциплины по выбору) образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 44.03.01. Педагогическое образование.

Дисциплина реализуется кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Освоение курса «Прикладная физическая культура» ведется с опорой на знания школьного курса физическая культура. Изучение данной дисциплины является основой для изучения курса «Физическая культура»

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование компетенции:

ОК-8 - готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

В результате освоения содержания дисциплины студент должен **знать:**

-научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

В результате освоения содержания дисциплины студент должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

В результате освоения содержания дисциплины студент должен **владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Распределение часов по видам работ представлено в таблице.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Заочная
	6 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	328
Контактная работа, в том числе:	6
Практические занятия	6
Самостоятельная работа, в том числе:	318
Зачет	6 семестр

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Темы практических занятий

Тема 1. Баскетбол. Техника перемещений.

Бег. Рывок. Приставные шаги. Прыжки. Остановки. Повороты.

Тема 2. Волейбол. Поддачи мяча. Передачи мяча.

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача. Нижняя передача.

Тема 3. Настольный теннис. Стойки, перемещения, поддачи, удары.

Прямая подача. Подача «мятник». Подача «челнок». Подача «веер». Подставка. Толчок. Откидка слева и справа. Срезка. Накат. Топ-спин. Завершающий удар. Контрнакат. Укороченные удары. Крученая свеча.

4.3. Планирование самостоятельной работы

Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СР
	Всего	Конт	Самост		
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	10		10	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта, «федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физиче-	Проверка на зачете

				ской культуры, Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	
2. Баскетбол.	32	2	30	Техника перемещений. Ловля и передача мяча. Броски. Ведение мяча. Перехват. Вырывание. Выбивание.	Проверка на практических занятиях
3. Волейбол.	32	2	30	Стойки и перемещения. Поддачи. Передачи. Нападающие удары. Блокирование.	Проверка на практических занятиях
4. Настольный теннис.	32	2	30	Стойки и перемещение. Поддачи. Промежуточные удары. Атакующие удары.	Проверка на практических занятиях
5. Легкая атлетика	30		30	Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника эстафетного бега. Техника метаний. Техника кроссового бега.	Проверка на зачете
6. Лыжная подготовка.	30		30	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременных ходов. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне.	Проверка на зачете
7. Гимнастика.	30		30	Строевые упражнения. Строевые приемы. Перестроения. Размыкание	Проверка на зачете

8. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	30		30	Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Индивидуальные упражнения. Парные упражнения.	Проверка на зачете
9. Вольные упражнения	30		30	Вольные упражнения с включением акробатических элементов, прыжков, танцевальных движений.	Проверка на зачете
10. Прикладные упражнения	19		19	Переползание. Переноска партнера и груза. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату. Способы остановки на канате.	Проверка на зачете
11. Акробатические упражнения	19		19	Группировки, перекаты, кувырки. Переворот боком. Стойка на голове и руках.	Проверка на зачете
12. Туризм.	30		30	Подготовка к туристическому походу Определение цели и задачи похода. Подготовка личного и общего снаряжения. Правила безопасности в походе. Правильный выбор режима движения. Рациональное распределение своих сил. Овладение способами передвижения по различной местности и приемами преодоления препятствий.	Проверка на зачете
Контроль	4				
Всего:	328	6	318		

Методико-практические занятия направлены на овладение методами и способами физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

В качестве форм методико-практических занятий могут использоваться ролевые, имитационные, психологические игры, проблемные ситуации, в процессе которых выявляется степень готовности будущего учителя к практическому овладению определённой методикой.

При проведении методико-практических занятий используется определенная последовательность учебного взаимодействия преподавателя и студентов:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание на разработку определенной темы, рекомендует необходимую литературу и дает указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показыва-

ет соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

– студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

– студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура» построен в форме практических занятий, в ходе которых формируются основные умения по разделам дисциплины.

Для поддержания интереса студентов к занятиям физической культурой применяются игры и соревнования.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная:

1. Шивринская, С.Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 158 с.
2. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с.
3. Суржок, Т.Г. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Г. Суржок, О.А. Тарасова. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : ИЭО СПбУТУиЭ, 2013. — 263 с.

Дополнительная:

1. Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2008. — 192 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2008. — 28 с.
3. Шерин, В.С. Словарь-справочник по правовым основам физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : слов.-справ. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2011. — 24 с.

Информационные и сетевые ресурсы

1. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://zdd.1september.ru/>
2. Газета «Спорт в школе» [Электронный ресурс] – Режим доступа
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в спортивных залах, оборудованных в соответствии с установленными требованиями:

– большой спортивный зал (баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи);

- малый спортивный зал: гимн. скамейки, скакалки, перекладина, коврики, перекладина, маты, шведские стенки, конь, канат, гимн. палки, музыкальное сопровождение;
- лыжная база (лыжи, ботинки, лыжный инвентарь);
- зал настольного тенниса (столы для настольного тенниса, сетки, ракетки, теннисные мячи, гимн. скамейки);
- открытая баскетбольная спортплощадка: баскетбольные щиты.
- зал борьбы (борцовский ковер, гимнастические палки)