

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 16.11.2021 13:33:45

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954саас05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afddaffb705f

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Технический институт (филиал) федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования «Северо-восточный  
федеральный университет имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.09 Прикладная физическая культура (по выбору)**

для программы бакалавриата по направлению подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Направленность программы: «Общая и специальная психология и педагогика в  
образовании»

Форма обучения: заочная

Автор: Хода Л.Д., доктор педагогических наук, профессор, зав.кафедрой  
общеобразовательных дисциплин, e-mail: ihoda@yandex.ru

РЕКОМЕНДОВАНО Представитель кафедры ОД <u>[подпись]</u> /Хода Л.Д.	ОДОБРЕНО Представитель кафедры ПиМНО <u>[подпись]</u> / Шахмалова И.Ж.	ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО <u>[подпись]</u> /Санникова С.Р.
Заведующий кафедрой ОД <u>[подпись]</u> /Хода Л.Д.	Заведующий кафедрой ПиМНО <u>[подпись]</u> /Мамедова Л.В.	«26» 04 2018 г.
протокол № 10 от «26» 04 2018 г.	протокол № 9 от «26» 03 2018 г.	
Рекомендовано к утверждению в составе ОП		Зав. библиотекой
Председатель УМС <u>[подпись]</u> / Яковлева Л.А. протокол УМС № 8 от «26» 04 2018 г.		<u>[подпись]</u> / Гошанская И.С. «26» 04 2018 г.

Нерюнгри 2018

**АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**Б1.В.09 Физическая культура и спорт**  
Трудоемкость 0 з.е.

**1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины**

Цель освоения: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины:

1. Обучение технике волейбола: верхней и нижней передачам; подачам снизу, сбоку, сверху; приему подач, подачам, имитации нападающего удара, блокирования
2. Общефизическая и специальная подготовка, развитие физических качеств.

**1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения программы (содержание и коды компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	<p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p><b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Владеть:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть (методиками):</b> знает правила игры в волейбол, владеет навыками судейства игры в волейбол</p> <p><b>Владеть практическими навыками:</b> демонстрирует практические навыки игры в волейбол, демонстрирует активную индивидуальную игру в командных соревнованиях</p>

**1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Индекс	Наименование дисциплины (модуля), практики	Семестр изучения	Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик	
			на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.В.09	Прикладная физическая культура (по выбору)	1	При параллельном изучении дисциплины: Б1.Б.04 Физическая	-

			культура и спорт	
--	--	--	------------------	--

**1.4. Язык преподавания:** русский

**2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Выписка из учебного плана (гр. ППО-18(5)):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.09 Прикладная физическая культура (по выбору) (модуль – ОФП, настольный теннис)	
Курс изучения	1	
Семестр(ы) изучения	2	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Контрольная работа, семестр выполнения	-	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	0	
<b>Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:</b>	328	
<b>№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b>	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО <sup>1</sup> , в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	32	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	-	-
- практические занятия	32	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	-	-
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	292	
<b>№3. Количество часов на зачет</b>	4	

<sup>1</sup>Указывается, если в аннотации образовательной программы по позиции «Сведения о применении дистанционных технологий и электронного обучения» указан ответ «да».

### 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОГ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ДОГ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОГ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОГ	КСР (консультации)	
Настольный теннис (тема 1)	166	-	-	16	-	-	-	-	-	-	150
Общефизическая подготовка (тема 2)	158	-	-	16	-	-	-	-	-	-	142
Зачет	4										
<b>Всего за 2 семестр</b>		-	-		-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	328	-	-	32	-	-	-	-	-	-	292

#### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

**Тема 1.** Настольный теннис: удержание ракетки, передвижения, жонглирование тыльной и ладонной сторонами ракетки, подачи, удары накатом справа и слева по диагонали (осенний семестр); жонглирование в чередовании тыльной и ладонной стороной ракетки, передвижения, подачи по зонам, удары подрезкой по диагонали, накатом справа и слева (весенний семестр).

**Тема 2.** Общефизическая подготовка: развитие физических качеств ловкости, быстроты, выносливости, силы, гибкости; контрольные нормативы (в осеннем и весеннем семестрах).

#### 3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

В образовательном процессе используются лично-ориентированная технология организации двигательной деятельности.

#### 4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы<sup>2</sup> обучающихся по дисциплине

Согласно учебному плану, СРС по данной дисциплине не предусмотрена

#### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной работы обучающихся:

1. Методические указания по выполнению контрольных тестов.

Методические указания размещены в СДО Moodle раздел 5

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=8111>

<sup>2</sup> Самостоятельная работа студента может быть внеаудиторной (выполняется студентом самостоятельно без участия преподавателя – например, подготовка конспектов, выполнение письменных работ и др.) и аудиторной (выполняется студентом в аудитории самостоятельно под руководством преподавателя – например, лабораторная или практическая работа).

### Рейтинговый регламент по дисциплине:

№	Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы)		Количество баллов (min)	Количество баллов (max)	Примечание
	Испытания / Формы СРС	Время, час			
1	Контроль спортивно-технической подготовки		5 x 7 б. = 35 б.	5 x 10 б. = 50 б.	Пять контрольных упражнений
2	Контроль общефизической подготовки		5 x 2 б. = 10 б.	5 x 5 б. = 25 б.	Пять контрольных упражнений
3	Участие в спортивных соревнованиях: - внутриинститутских - 5 б. - районных - 10б. - республиканских – 15 б.		5 б.	15 б.	Обязательное участие во внутригрупповых соревнованиях (5б)
4	Посещаемость занятий		10 б.	10 б.	Не менее 10 учебных занятий
	<b>Итого:</b>		<b>60 б.</b>	<b>100 б.</b>	

### 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

#### 6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

Коды оцениваемых компетенций	Показатель оценивания (по п.1.2.РПД)	Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
ОК-8	<b>Знать:</b> технику и методику выполнения упражнений настольного тенниса, правила соревнований. <b>Уметь:</b> использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки. <b>Владеть:</b> техникой упражнений для обеспечения полноценной деятельности	Освоено	Выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Делает правильный подбор упражнений. Показывает необходимые результаты при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки	Зачтено
		Не освоено	Не выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает низкие результаты при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки	Не зачтено

#### 6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

В каждом семестре для контроля спортивной подготовки студент должен сдать 5 контрольных упражнения спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки. Учитывается активность и посещаемость занятий, участие в спортивных соревнованиях (внутригрупповых, институтских).

Перечень контрольных упражнений спортивно-технической подготовки представлен в СДО Moodle: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=6267>

#### Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника и методика) выполнения упражнений.

### 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

<b>Характеристики процедуры</b>	
Вид процедуры	Зачет по БРС
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенции ОК-8
Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры	Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 2.0, утверждено ректором СВФУ 15.03.2016 г.
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 1 курса бакалавриата
Период проведения процедуры	зачетная неделя весеннего семестров
Требования к помещениям и материально-техническим средствам	-
Требования к банку оценочных средств	-
Описание проведения процедуры	процедура зачета не предусмотрена
Шкалы оценивания результатов	шкала оценивания результатов приведена в п.6.1. РПД
Результаты процедуры	Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины<sup>3</sup>

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Наличие грифа, вид грифа	Библиотек а ТИ (ф) СВФУ, кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)	Количество студентов
<b>Основная литература<sup>4</sup></b>					
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010	Гриф УМО РФ	17	-	18
2	Чертов Н.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие. - Ростов: Изд-во Южного федерального университета, 2012	-		<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1</a>	18
<b>Дополнительная литература</b>					
1	Барчукова Г. В. Настольный теннис: учеб. пособие для студ. / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. - Москва: ТВТ Дивизион, 2008. - 187 с.		1		18
2	Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учеб. для студ. вузов / Г. В. Барчукова, В. М. М. Богущас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. - Москва: Академия, 2006. - 526 с.		1		18
3	Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Настольный теннис: обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=430429">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=430429</a>	18
4	Начальное обучение игре в настольный теннис // Метод. пособ. для студентов нефизкультурных вузов. Казань, 2014.			<a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4117">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4117</a>	18
5	Настольный теннис: правила соревнований. М., 2012, 43 с.			<a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4117">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4117</a>	18

<sup>3</sup> Для удобства проведения ежегодного обновления перечня основной и дополнительной учебной литературы рекомендуется размещать раздел 7 на отдельном листе, с обязательной отметкой в Учебной библиотеке.

<sup>4</sup> Рекомендуется указывать не более 3-5 источников (с грифами).



**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины**

Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=8111>

**9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

№ п/п	Виды учебных занятий*	Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень оборудования
1.	Практические занятия	Малый спортивный зал, тренажерный зал с/к «Богатырь»	набор спортивного инвентаря и оборудования для настольного тенниса, силовые тренажеры, гимнастические коврики

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:

- использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного учебного пособия), видео- и аудиоматериалов (через Интернет);
- организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты и СДО Moodle.

10.2. Перечень программного обеспечения  
-MSWORD, MSPowerPoint.

10.3. Перечень информационных справочных систем  
Не используются.

