



**1. АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**Б1.В.09 Прикладная физическая культура (по выбору)**  
Трудоемкость 0 з.е.

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

Цель освоения дисциплины - 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.

**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
Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность (ОК-8)	<p><b>Знать:</b> 1. Правила игры в волейбол и настольный теннис.  2. Технику выполнения базовых упражнений волейбола и настольного тенниса.</p> <p><b>Уметь:</b>  1. Выполнять базовые упражнения игры в волейбол и настольный теннис.  2. Выполнять подачи и передачи, вести подсчет очков.</p> <p><b>Владеть (методиками)</b> проведения физкультурного занятия по волейболу и настольному теннису.</p> <p><b>Владеть практическими навыками:</b>  1. Основных технических упражнений волейбола и настольного тенниса.  2. Навыками судейства соревнований по волейболу и настольному теннису.</p>

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

Индекс	Наименование дисциплины	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.10	Б1.В.09 Прикладная физическая культура (по выбору)	1		

**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. 3-БА-ППО-17(5)):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.09 Прикладная физическая культура (по выбору)	
Курс изучения	1	
Семестр(ы) изучения	1	
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>		
<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 (при наличии экзамена в учебном плане)</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 ДОТ	Практические занятия	из них с применением ЭО и	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и	Практикумы	из них с применением ЭО и КСР (консультации)	
Обучение технике волейбола (тема 1)	46			4						42
Обучение технике настольного тенниса (тема 2)	46			4						42
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 3)	46			4						42
Всего за 3 семестр	46			4						42
Обучение технике волейбола (тема 1)	46			4						42
Обучение технике настольного тенниса (тема 2)	47			6						41
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 3)	47			6						41
Всего за семестр	4									
Всего часов	328			32						292+4

#### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

**Тема 1.** Обучение технике волейбола: верхней и нижней передачам; подачам снизу, сбоку, приему подач. Изучение правил игры. (осенний семестр).

Обучение технике волейбола: подачам сверху, приемам, имитации нападающего удара и блокирования. Судейство игры (весенний семестр).

**Тема 2.** Обучение технике настольного тенниса: подачам, передачам; отбиванию. Изучение правил игры. (сенний семестр)

Обучение технике настольного тенниса: ударам по мячу. Судейство игры (весенний семестр).

**Тема 3.** Общефизическая подготовка, развитие физических качеств с эспандерами, гантелями, на фитболах.

#### 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

<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).

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид СРС	Трудо-емкость (в часах)	Формы и методы контроля
1	Обучение технике волейбола (тема 1)		42	
2	Обучение технике настольного тенниса (тема 2)		42	
3	Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 3)		42	
4	Всего за 3 семестр		42	
5	Обучение технике волейбола (тема 1)		42	
6	Обучение технике настольного тенниса (тема 2)		41	
7	Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 3)		41	
	Всего часов		292	

### 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. Хо́да Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. ТИ (ф) СВФУ, 2011.

2. Хо́да Л.Д. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. ТИ (ф) СВФУ, 2017.

Методические указания размещены в СДО Moodle:

### 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	<p><b>Знать:</b> технику выполнения упражнений волейбола и настольного тенниса</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки.</p> <p><b>Владеть:</b> техникой упражнений волейбола и настольного тенниса для обеспечения полноценной деятельности</p>	Освоено	Выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. 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 по видам фитнеса представлен в СДО Moodle:

**Критерии оценки:**

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

**6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

Характеристики процедуры	
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. <a href="#">Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 2.0, утверждено 31.05.2016 г.</a>
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 1 курса бакалавриата
Период проведения процедуры	зачетная неделя осеннего и 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	Библиотека ТИ (ф) СВФУ, кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)	Количество студентов
Основная литература <sup>4</sup>					
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010	Гриф УМО РФ	17	-	15
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>	
Дополнительная литература					
1	Губа В.П. Волейбол в университете. Учебное пособие. 2009	УМО	1	-	15
2	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. 2008	УМО	1		15
3	Мезенцева Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2012.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=229177">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=229177</a>	15
4	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>	15
5	Иорданская Ф. А. Функциональная подготовленность волейболистов : диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации М.: Спорт, 2016			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=454501">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=454501</a>	15
6	Серова Л. К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие. М.: Спорт, 2016			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=454262">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=454262</a>	15

<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=4116>

**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	Игровой зал с/к «Олимп»	Спортивный инвентарь и оборудование для волейбола и настольного тенниса

**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<sup>5</sup>

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются материалы, размещенные в СДО Moodle.

10.2. Перечень программного обеспечения

Не используется.

10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

---

<sup>5</sup>В перечне могут быть указаны такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет), виртуальных лабораторий, практикумов), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, видеоконференцсвязь, компьютерное тестирование, дистанционные занятия (олимпиады, конференции), вебинар (семинар, организованный через Интернет), подготовка проектов с использованием электронного офиса или оболочки) и т.п.



