

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

И. о. декана педагогического факультета

 О. В. Пастюк

" 05 " сентября 2017 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(с изменениями и дополнениями от 2017 г.)

**ФТД.1. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки

**44.03.01 «Педагогическое образование»**

Профиль подготовки

**«Физическая культура»**

Степень выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

очная, заочная

г. Магадан 2017 г.

Ф СВГУ « Рабочая программа направления (специальности)»

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры, спорта и основ медицинских знаний протокол от «29» сентября 2017 г. № 1.

## **1. 1. Цели освоения учебной дисциплины**

Целями освоения дисциплины ФТД.1. «Профессионально-прикладная физическая подготовка» являются формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

## **2. Место учебной дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

Дисциплина ФТД.1. «Профессионально-прикладная физическая подготовка» относится к факультативным дисциплинам и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление

здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе (7, 8 семестры) по очной форме обучения, 4 курс – заочная форма обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) - общекультурные и профессиональные.**

*В результате освоения дисциплины студент должен:*

*Знать:*

– ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;

– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

*Уметь:*

– оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;

– придерживаться здорового образа жизни;

– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

*Владеть:*

– различными современными понятиями в области физической культуры;

– методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

– методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

Дисциплина ФТД.1. «Профессионально-прикладная физическая подготовка» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки «Педагогическое образование»:

**а) общекультурные (ОК)**

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

**б) профессиональные компетенции (ПК)**

- способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся (ПК-5)

- способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся (ПК-12)

**4. Структура и содержание учебной дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет:

7,8 семестры (очная форма обучения):

1 зачетная единица; 36 часов, в том числе:

- практические занятия (15 часов)
- самостоятельная работа (21 час)

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» включает в себя:

- практические занятия;
- индивидуальные консультации
- проведение зачета.

4 курс (заочная форма обучения)

1 зачетные единицы; 36 часов, в том числе:

- практические занятия (6 часов)
- самостоятельная работа (28 часов)

**Форма текущего и промежуточного контроля.**

Зачет – 7, 8 семестры (очная форма обучения)

Зачет - 4 курс (заочная форма обучения)

Таблица 1. Очная и заочная форма обучения

№	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела, темы дисциплины
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. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений..
2.	Спортивные игры	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол Волейбол. Настольный теннис.
3	Силовая подготовка	Основы техники безопасности на занятиях по силовой подготовке. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов силовой подготовки. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств силовой подготовке. Меры безопасности на занятиях силовой подготовки. Техника выполнения упражнений

## 5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по освоению дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» используются следующие образовательные технологии, принципы, способы и методы формирования компетенций:

*Традиционные формы и методы обучения по разделам программы:*

### 1. Практический раздел:

- сенсорные методы;
- зрительные методы;
- слуховой, звуковой метод.

### 2. Внеучебная работа студента:

Педагогические принципы, используемые на теоретических и практических занятиях:

- принцип сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности;
- систематичности;
- динамичности

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.**

1. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник [Электронный ресурс] / Под ред. И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 432 с.

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.

3. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».

4. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ.

**см. Приложение 1 Ф СВГУ 8.1.4-02 Фонд оценочных средств**

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины ФТД.1. «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

*а) основная литература*

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 2008. – 331 с.

2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст] : учеб. пособие / Гришина Ю. И. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 248 с.

3. Иванов, А. А. Об усилении роли экстремальных видов спорта в профессионально-прикладной физической подготовке / А. А. Иванов // Теория и практика прикладных видов спорта. – 2011. – № 1 (20). – С. 74-77.

4. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая культура студентов вузов: научно-метод. и организационные основы. – М. : Высш. школа, 1978. – 144 с.

5. Кабачков, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. – М. : Высшая школа, 2010. – 176 с.

*б) дополнительная литература*

1. Овчинников, В. А. Теоретические основы физического воспитания : курс лекций / В. А. Овчинников. – Волгоград : Волгоградская академия РФ, 2011. – 210 с.

2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – М. : «Российская газета» – Федеральный выпуск № 4539 от 08.12.2007.

3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник. – М. : ЮНИТИ – ДАНА, 2009. – 432 с.

8. **Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) ФТД.1.**  
 «Профессионально-прикладная физическая подготовка»: мультимедиа технологии,  
Интернет-ресурсы

9. **Рейтинг-план дисциплины (7,8 семестры).**

**РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФТД.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Педагогический факультет

Курс **4** группа **ФКС-** семестр **7,8** **201** -**201** учебного года

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Кафедра **Физической культуры, спорта и основ медицинских знаний**

Аттестационный период	№ модуля	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Количество баллов
<b>7, 8 семестры</b>	1	Легкая атлетика.	Посещаемость	2
			Активность на занятии	5
			Выполнение программы занятия	3
			Итоговый контроль по модулю	10
	2	Спортивные игры	Посещаемость	2
			Активность на занятии	5
			Выполнение программы занятия	3
			Итоговый контроль по модулю	10
	3	Силовая подготовка	Посещаемость	2
			Активность на занятии	5
			Выполнение программы занятия	3
			Итоговый контроль по модулю	10



**10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления (специальности) подготовки**

Не требуется

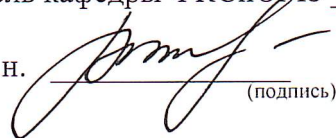
**11. Приложения**

Приложение 1 Ф СВГУ 8.1.4-02 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Автор(ы): Н.В. Зайцева, старший преподаватель кафедры ФКСиОМЗ

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Зав. кафедрой ФКСиОМЗ А.В. Могучева, к.п.н.

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

**Лист изменений и дополнений на 2017/2018 учебный год  
в рабочую программу учебной дисциплины  
ФТД.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Направления подготовки  
**44.03.01 «Педагогическое образование»**

Профиль подготовки  
**«Физическая культура»**

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

Изменен колонтитул формы: Ф СВГУ «Рабочая программа направления (специальности)».

**П. 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы**

**П. 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.**

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

**В п. 4 Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы**

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине **ФТД.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка** включает в себя: практические занятия, индивидуальные консультации, проведение зачета.

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет **15 часов (очная форма обучения); 6 часов (заочная форма обучения).**

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,25 часа на одного обучающегося.

**Приложение 2**

**10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления  
(специальности) подготовки**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых согласуется с данной дисциплиной	Предложения базовым дисциплинам об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Не предусмотрен	

Ведущий лектор \_\_\_\_\_

Лист изменений и дополнений на 20\_\_/20\_\_ учебный год  
в рабочую программу учебной дисциплины

\_\_\_\_\_  
(код, наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)

\_\_\_\_\_  
(Шифр и название направления подготовки (специальности)»

Профиль подготовки (специализация)

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

\_\_\_\_\_  
Автор(ы): Ф.И.О., степень, звание, должность (полностью), подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (указать какой), дата, номер протокола заседания кафедры.

Заведующий(ая) кафедрой (указать какой): Ф.И.О., степень, звание, подпись дата


Автор(ы): Зайцева Н. В., ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

 24.11.2017

подпись                      дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС и ОМЗ, протокол заседания кафедры № 3 от 24.11.2017 г.

Зав. кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева А.В., к.п.н.

 24.11.2017

подпись                      дата

Лист изменений и дополнений на 2018/2019 учебный год  
в рабочую программу учебной дисциплины  
**ФТД.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

**44.03.01 «Педагогическое образование»**

Профиль подготовки  
**«Физическая культура»**

1 В титульный лист вносятся следующие изменения:

Изменено название Министерства: **Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации**

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения: **нет**


Автор(ы): Зайцева Н. В., ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

 28.09.2018

подпись                      дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС и ОМЗ, протокол заседания кафедры № 1 от 28.09.2018 г.

Зав. кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева А.В., к.п.н.

 28.09.2018

подпись                      дата

**Лист изменений и дополнений на 2019/2020 учебный год  
в рабочую программу учебной дисциплины  
ФТД.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Направления подготовки  
**44.03.01 «Педагогическое образование»**

Профиль подготовки  
**«Физическая культура»**

**В п. 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы** вносятся следующие изменения:

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине **ФТД.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка** включает в себя: практические занятия, индивидуальные консультации, проведение зачета.

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет **15 часов (очная форма обучения); 6 часов (заочная форма обучения).**

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

**В п. 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины** вносятся следующие изменения:

**а) основная литература**

1. Зелинский, Ф.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза: методические рекомендации / Ф.И. Зелинский ; Челябинская государственная академия культуры и искусств, Кафедра физического воспитания. – Челябинск : ЧГАКИ, 2005. – 29 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492756>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
2. Мельникова, Ю.А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю.А. Мельникова, Л.Б. Спиридонова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра методики преподавания физической культуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. – 68 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274687>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов средствами футбола: учебное электронное издание / В.А. Гриднев, Г.А. Комендантов, А.А. Рязанов, А.М. Шпичко ; Тамбовский государственный технический университет. – Тамбов : Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2018. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570438>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1940-0. – Текст : электронный.

**б) дополнительная литература**

1. Гумеров, Г. Г. Криминальные опасности и защита от них : учеб. пособие для студентов вузов : рекомендовано УМО по образованию в обл. подготовки пед. кадров / Г.Г. Гумеров, С.В. Петров. - Новосибирск [и др.] : АРТА, 2011. - 247 с. - (Безопасность жизнедеятельности). Имеются экземпляры в отделах: всего 5 : ч.з. (1), аб. (4) Свободны: ч.з. (1), аб. (4)
2. Махов, С.Ю. Безопасность личности: основы, принципы, методы / С.Ю. Махов ; Межрегиональная академия безопасности и выживания. – Орел : Межрегиональная академия безопасности и выживания, 2013. – 179 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428624>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

**В п. 8.** Материально-техническое обеспечение дисциплины вносятся следующие изменения:

<b>Помещение</b>	<b>Адрес</b>
Учебная аудитория № 1105 для проведения занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия); проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Площадь 62,7 м <sup>2</sup> . Рабочее место преподавателя. Стационарная доска. Комплект учебной мебели - 38 посадочных мест.	685000, г. Магадан, ул. Портовая, д.13
Аудитория № 4101 для самостоятельной работы Научно-техническая библиотека СВГУ Площадь 531,9 м <sup>2</sup> Книжный фонд, компьютеры с выходом в локальную сеть университета и сеть Интернет, электронную информационно-образовательную среду и электронную библиотечную систему (10 посадочных мест), принтеры, многофункциональные устройства, мультимедиа проектор с экраном, комплект учебной мебели на 55 посадочных мест Программное обеспечение: Microsoft Windows 7; Microsoft Office 2010; Антивирус Касперского (Kaspersky Endpoint Security); ИРБИС СВГУ 64 – Читатель; Справочно-правовая система «Гарант»; Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Свободно распространяемое программное обеспечение: Mozilla Firefox, Opera Browser, Yandex Browser, Adobe Reader, Архиватор 7zip.	685000, г. Магадан, ул. Коммуны, д. 4А

### **Компьютерное программное обеспечение, используемое в учебном процессе**

<b>Год</b>	<b>Авторы</b>	<b>Наименование программы</b>	<b>Наименование органа, зарегистрировавшего программу</b>	<b>Наименование и номер документа о регистрации программы</b>
2019	Igor Pavlov	7-Zip, архиватор	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	«The Document Foundation»	LibreOffice, пакет офисных приложений	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	«Лаборатория Касперского»	Kaspersky Endpoint Security (Антивирус Касперского), антивирусное ПО	АО «Лаборатория Касперского»	Лицензия 2022-...-333, Лицензия 2022-...-126
2012	Международная ассоциация «ЭБНИТ»	ИРБИС64, автоматизированная библиотечная система	Международная ассоциация «ЭБНИТ»	Лицензия №431/1 от 12.12.2012
2019	Mozilla Corporation	Firefox, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	Google	Google Chrome, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	Opera Software	Opera, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2012	Корпорация Microsoft	Microsoft Windows, операционная система	Корпорация Microsoft	Корпорация Microsoft, номер лицензии 61343227

2012	Корпорация Microsoft	Microsoft Office, пакет офисных приложений	Корпорация Microsoft	Корпорация Microsoft, номер лицензии 61703990
2019	УНЦИТ СВГУ	Рейтинг Студента СВГУ	Разработка УНЦИТ СВГУ	-
2019	УНЦИТ СВГУ	Студент СВГУ – Инфо	Разработка УНЦИТ СВГУ	-

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения: **нет**

Автор(ы): Зайцева Н. В., ст. преподаватель кафедры педагогики и валеологии  
*Н. В. Зайцева* 24.09.2019 \_\_\_\_\_ подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и валеологии, протокол заседания кафедры № 1 от 27.09.2019 г.

Заведующий кафедрой педагогики и валеологии: И.Г. Третьяк, к.п.н., доцент  
*И. Г. Третьяк* 27.09.2019 \_\_\_\_\_ подпись, дата