

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный педагогический университет»  
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОГОТОВКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Код, направление подготовки  
(специальности):  
44.03.05 Педагогическое образование (с дву-  
мя профилями подготовки):

Профиль (направленность):

История и Английский язык

Форма контроля в семестре

Зачет 2,3,4,5,6

Квалификация:  
бакалавр

Форма обучения:  
очная

Общая трудоемкость (час / з.ед.):  
328 / 0

Программу составил:

Нефедкин О.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Программа подготовлена на основании учебного плана в составе ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): История и Английский язык, утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «26» марта 2020 г., протокол № 6.

Программа утверждена: на заседании кафедры физического воспитания института физической культуры и спорта

Протокол от «17» марта 2020 г. № 3

Срок действия программы: 2020 – 2025 гг.

Заведующий кафедрой: Чаркин С.Н., к.п.н., доцент

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью дисциплины «Оздоровительная физическая подготовка» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

### **2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

Для освоения дисциплины «Оздоровительная физическая подготовка» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса.

### **2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин, прохождения педагогической практики, подготовки к выпускной квалификационной работы и будущей профессиональной деятельности.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

УК-7. способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

| Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                             | Результаты сформированности компетенции по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ИУК - 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности                                              | <p>Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Умеет: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной</p>                                                                                                                                                                    |
| ИУК - 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма | <p>Знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.</p> <p>Владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |
| ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике                                                                   | <p>Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ...</p> <p>Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности</p>                                                                                                                                         |

### 5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

| Профиль (направленность)  | Се-<br>местр | Всего<br>часов | Количество часов по видам учебной работы |        |      |     |                |              |
|---------------------------|--------------|----------------|------------------------------------------|--------|------|-----|----------------|--------------|
|                           |              |                | Лек.                                     | Практ. | Лаб. | КСР | Сам.<br>работа | Экза-<br>мен |
| История и Английский язык | 1            | 44             | 0                                        | 8      | 0    | 2   | 34             | 0            |
|                           | 2            | 64             | 0                                        | 34     | 0    | 2   | 28             | 0            |
|                           | 3            | 44             | 0                                        | 22     | 0    | 2   | 20             | 0            |
|                           | 4            | 66             | 0                                        | 34     | 0    | 2   | 30             | 0            |
|                           | 5            | 44             | 0                                        | 22     | 0    | 2   | 20             | 0            |
|                           | 6            | 66             | 0                                        | 32     | 0    | 2   | 32             | 0            |
| Итого                     |              | 328            | 0                                        | 152    | 0    | 12  | 164            | 0            |

### 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| №                                                                                             | Раздел / Тема                                                                                                                | Содержание                                                                                                                                                        | Количество часов |        |      |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|------|-------------|
|                                                                                               |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   | Лекц.            | Практ. | Лаб. | Сам. работа |
| Семестр 1                                                                                     |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   |                  |        |      |             |
| 1. Раздел. Оздоровительная физическая подготовка лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   |                  |        |      |             |
| 1.1.                                                                                          | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента                     | Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России | 0                | 2      | 0    | 0           |
| 1.2                                                                                           | Социально- биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | Социально- биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания                                      | 0                | 2      | 0    | 0           |
| 1.3.                                                                                          | Цель, содержание, задачи функции и принципы ОздФП                                                                            | Цель, содержание, задачи функции и принципы ОздФП                                                                                                                 | 0                | 2      | 0    | 0           |
| 1.4.                                                                                          | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности                                                                  | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности                                                                                                       | 0                | 2      | 0    | 0           |
| 1.5                                                                                           | Оздоровительная физическая подготовка лиц с соматическими нарушениями                                                        | Оздоровительная физическая подготовка лиц с соматическими нарушениями                                                                                             | 0                | 0      | 0    | 6           |
| 1.6                                                                                           | Оздоровительная физическая подготовка лиц                                                                                    | Оздоровительная физическая подготовка лиц с нарушением                                                                                                            | 0                | 0      | 0    | 6           |

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
|                                                                                                                                        | с нарушением слуха                                                                                                                                                 | слуха                                                                                                                                                              |   |   |   |   |
| 1.7                                                                                                                                    | Роль, место и значение ОздФП в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением зрения.                                                   | Роль, место и значение ОздФП в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением зрения.                                                   | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 1.8                                                                                                                                    | История ОздФП для лиц с поражениями с поражением зрения и слуха. Особенности развития физических способностей у лиц с поражением зрения и слуха.                   | История ОздФП для лиц с поражениями с поражением зрения и слуха. Особенности развития физических способностей у лиц с поражением зрения и слуха.                   | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 1.9                                                                                                                                    | Роль, место и значение ОздФП в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением ОДА                                                       | Роль, место и значение ОздФП в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов с поражением ОДА                                                       | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 1.10                                                                                                                                   | История спорта для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата. Особенности развития физических способностей у лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата | История спорта для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата. Особенности развития физических способностей у лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 1.11                                                                                                                                   | Контрольная работа по 1 разделу (контроль СР)                                                                                                                      |                                                                                                                                                                    | 0 | 0 | 0 | 2 |
| <b>Семестр 2</b>                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |   |   |   |   |
| <b>1. Раздел. Оздоровительная физическая подготовка лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья</b>                                   |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |   |   |   |   |
| 1.12                                                                                                                                   | Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья                                                                                                        | Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья                                                                                                        | 0 | 4 | 0 | 4 |
| <b>15.Раздел. Общая физическая подготовка</b>                                                                                          |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |   |   |   |   |
| 15.1                                                                                                                                   | ОФП (на основе лыжной подготовки), подготовка к сдаче норм ГТО                                                                                                     | ОФП (на основе лыжной подготовки), подготовка к сдаче норм ГТО                                                                                                     | 0 | 2 | 0 | 0 |
| <b>2. Социально- биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания</b> |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |   |   |   |   |
| 2.1.                                                                                                                                   | Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.                  | Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.                  | 0 | 2 | 0 | 4 |
| <b>3. Лыжная подготовка</b>                                                                                                            |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |   |   |   |   |
| 3.1                                                                                                                                    | Основы лыжной подготовки, меры безопасности                                                                                                                        | Основы лыжной подготовки, меры безопасности                                                                                                                        | 0 | 2 | 0 | 2 |
| 3.2                                                                                                                                    | Лыжные прогулки (походы)                                                                                                                                           | Лыжные прогулки (походы)                                                                                                                                           | 0 | 4 | 0 | 0 |
| <b>5 Методы мышечной релаксации в спорте</b>                                                                                           |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |   |   |   |   |

|                                                     |                                                                              |                                                                              |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 5.1                                                 | Методы восстановления после физической нагрузки                              | Методы восстановления после физической нагрузки                              | 0 | 2 | 0 | 4 |
| <b>6 Самомассаж</b>                                 |                                                                              |                                                                              |   |   |   |   |
| 6.1                                                 | Основы самомассажа                                                           | Основы самомассажа                                                           | 0 | 2 | 0 | 2 |
| <b>7. Основы двигательной активности</b>            |                                                                              |                                                                              |   |   |   |   |
| 7.1                                                 | Основы оценки двигательной активности                                        | Основы оценки двигательной активности                                        | 0 | 2 | 0 | 4 |
| <b>8. Спортивные игры. Волейбол</b>                 |                                                                              |                                                                              |   |   |   |   |
| 8.1                                                 | Техника выполнения верхней передачи                                          | Техника выполнения верхней передачи                                          | 0 | 4 | 0 | 0 |
| 8.2                                                 | Техника выполнения нижней передачи                                           | Техника выполнения нижней передачи                                           | 0 | 4 | 0 | 0 |
| <b>11. Спортивные игры. Баскетбол</b>               |                                                                              |                                                                              |   |   |   |   |
| 11.1                                                | Основы баскетбола, ведение мяча, меры безопасности во время игры в баскетбол | Основы баскетбола, ведение мяча, меры безопасности во время игры в баскетбол | 0 | 2 | 0 | 4 |
| 11.2                                                | Техника выполнения штрафного броска, броска с места.                         | Техника выполнения штрафного броска, броска с места.                         | 0 | 2 | 0 | 0 |
| <b>9. Оценка и коррекция осанки и телосложения</b>  |                                                                              |                                                                              |   |   |   |   |
| 9.1                                                 | Основы оценки осанки и телосложения                                          | Основы оценки осанки и телосложения                                          | 0 | 2 | 0 | 4 |
|                                                     | Контрольная работа по 6 разделу (контроль СР)                                | Контрольная работа по 6 разделу (контроль СР)                                | 0 | 0 | 0 | 2 |
| <b>Семестр 3</b>                                    |                                                                              |                                                                              |   |   |   |   |
| <b>15. Общая физическая подготовка</b>              |                                                                              |                                                                              |   |   |   |   |
| 15.3                                                | ОФП (на основе игры волейбол), подготовка к сдаче норм ГТО                   | ОФП (на основе игры волейбол), подготовка к сдаче норм ГТО                   | 0 | 2 | 0 | 2 |
| <b>3 Легкая атлетика</b>                            |                                                                              |                                                                              |   |   |   |   |
| 4.1                                                 | Низкий старт. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой                 | Низкий старт. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой                 | 0 | 4 | 0 | 2 |
| <b>8. Спортивные игры. Волейбол</b>                 |                                                                              |                                                                              |   |   |   |   |
| 8.3                                                 | Техника выполнения подачи                                                    | Техника выполнения подачи                                                    | 0 | 4 | 0 | 0 |
| <b>9. Оценка и коррекция осанки и телосложения</b>  |                                                                              |                                                                              |   |   |   |   |
| 9.2                                                 | Коррекция осанки и телосложения                                              | Коррекция осанки и телосложения                                              | 0 | 2 | 0 | 4 |
| <b>11. Спортивные игры. Баскетбол</b>               |                                                                              |                                                                              |   |   |   |   |
| 11.3                                                | Техника выполнения броска с двух шагов                                       | Техника выполнения броска с двух шагов                                       | 0 | 6 | 0 | 0 |
| <b>13. Проведение учебно-тренировочного занятия</b> |                                                                              |                                                                              |   |   |   |   |
| 13.1                                                | Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу                        | Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу                        | 0 | 2 | 0 | 6 |
| <b>14 Организация и проведение подвижных игр</b>    |                                                                              |                                                                              |   |   |   |   |
| 14.1                                                | Подвижные игры                                                               | Подвижные игры                                                               | 0 | 2 | 0 | 6 |
| 14.2                                                | Контрольная работа по 14 разделу (контроль СР)                               |                                                                              | 0 | 0 | 0 | 2 |

| Семестр 4                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                       |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| <b>15. Общая физическая подготовка</b>                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                       |   |   |   |   |
| 15.4                                                                                           | ОФП (на основе игры в баскетбол), подготовка к сдаче норм ГТО                                                         | ОФП (на основе игры в баскетбол), подготовка к сдаче норм ГТО                                                         | 0 | 2 | 0 | 4 |
| <b>4. Легкая атлетика</b>                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                       |   |   |   |   |
| 4.2                                                                                            | Специальные беговые упражнения                                                                                        | Специальные беговые упражнения                                                                                        | 0 | 4 | 0 | 0 |
| <b>8. Спортивные игры. Волейбол</b>                                                            |                                                                                                                       |                                                                                                                       |   |   |   |   |
| 8.4                                                                                            | Основы игры в волейбол                                                                                                | Основы игры в волейбол                                                                                                | 0 | 8 | 0 | 4 |
| <b>10. Самоконтроль состояния здоровья</b>                                                     |                                                                                                                       |                                                                                                                       |   |   |   |   |
| 10.1                                                                                           | Основы самоконтроля состояния здоровья                                                                                | Основы самоконтроля состояния здоровья                                                                                | 0 | 4 | 0 | 8 |
| <b>11. Спортивные игры. Баскетбол</b>                                                          |                                                                                                                       |                                                                                                                       |   |   |   |   |
| 11.4                                                                                           | Подвижные игры с элементами баскетбола.                                                                               | Подвижные игры с элементами баскетбола                                                                                | 0 | 8 | 0 | 2 |
| <b>12. Самостоятельное освоение элементов профессионально-прикладной физической подготовки</b> |                                                                                                                       |                                                                                                                       |   |   |   |   |
| 12.1                                                                                           | Основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)                                                        | Основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)                                                        | 0 | 2 | 0 | 4 |
| <b>13. Проведение учебно-тренировочного занятия</b>                                            |                                                                                                                       |                                                                                                                       |   |   |   |   |
| 13.2                                                                                           | Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу                                                                | Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу                                                                | 0 | 2 | 0 | 4 |
| <b>14. Организация и проведение подвижных игр</b>                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                       |   |   |   |   |
| 14.2                                                                                           | Подвижные игры                                                                                                        | Подвижные игры                                                                                                        | 0 | 4 | 0 | 4 |
|                                                                                                | Контрольная работа по 13 разделу (контроль СР)                                                                        | Контрольная работа по 13 разделу (контроль СР)                                                                        | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Семестр 5                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                       |   |   |   |   |
| <b>15. Общая физическая подготовка</b>                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                       |   |   |   |   |
| 15.5                                                                                           | ОФП (на основе легкой атлетики), подготовка к сдаче норм ГТО                                                          | ОФП (на основе легкой атлетики), подготовка к сдаче норм ГТО                                                          | 0 | 4 | 0 | 4 |
| <b>8. Спортивные игры. Волейбол</b>                                                            |                                                                                                                       |                                                                                                                       |   |   |   |   |
| 8.5                                                                                            | Техника выполнения нападающего удара                                                                                  | Техника выполнения нападающего удара                                                                                  | 0 | 4 | 0 | 0 |
| <b>9. Оценка и коррекция осанки и телосложения</b>                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                       |   |   |   |   |
| 9.3                                                                                            | Профилактика вредных привычек                                                                                         | Профилактика вредных привычек                                                                                         | 0 | 2 | 0 | 4 |
| <b>11. Спортивные игры. Баскетбол</b>                                                          |                                                                                                                       |                                                                                                                       |   |   |   |   |
| 11.5                                                                                           | Основы взаимодействия игроков в команде                                                                               | Основы взаимодействия игроков в команде                                                                               | 0 | 4 | 0 | 4 |
| <b>12. Самостоятельное освоение элементов профессионально-прикладной физической подготовки</b> |                                                                                                                       |                                                                                                                       |   |   |   |   |
| 12.2                                                                                           | Способы нахождения информации по самостоятельному освоению элементов профессионально-прикладной физической подготовки | Способы нахождения информации по самостоятельному освоению элементов профессионально-прикладной физической подготовки | 0 | 2 | 0 | 4 |

|                                                                                                |                                                                                          |                                                                                          |          |                      |          |            |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|----------|------------|--|
| <b>13. Проведение учебно-тренировочного занятия</b>                                            |                                                                                          |                                                                                          |          |                      |          |            |  |
| 13.3                                                                                           | Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу                                      | Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу                                      | 0        | 2                    | 0        | 2          |  |
| <b>14. Организация и проведение подвижных игр</b>                                              |                                                                                          |                                                                                          |          |                      |          |            |  |
| 14.3                                                                                           | Подвижные игры                                                                           | Подвижные игры                                                                           | 0        | 4                    | 0        | 2          |  |
|                                                                                                | Контрольная работа по 12 разделу (контроль СР)                                           | Контрольная работа по 12 разделу (контроль СР)                                           | 0        | 0                    | 0        | 2          |  |
| <b>Семестр 6</b>                                                                               |                                                                                          |                                                                                          |          |                      |          |            |  |
| <b>15. Общая физическая подготовка</b>                                                         |                                                                                          |                                                                                          |          |                      |          |            |  |
| 15.6                                                                                           | Общая физическая подготовка (с элементами атлетической и ритмической гимнастики)         | Общая физическая подготовка (с элементами атлетической и ритмической гимнастики)         | 0        | 4                    | 0        | 6          |  |
| <b>4. Легкая атлетика</b>                                                                      |                                                                                          |                                                                                          |          |                      |          |            |  |
| 4.3                                                                                            | Метание, толкание легкоатлетических снарядов                                             | Метание, толкание легкоатлетических снарядов                                             | 0        | 4                    | 0        | 4          |  |
| 4.4                                                                                            | Методика проведение занятий по легкой атлетике                                           | Методика проведение занятий по легкой атлетике                                           | 0        | 2                    | 0        | 4          |  |
| <b>8. Спортивные игры. Волейбол</b>                                                            |                                                                                          |                                                                                          |          |                      |          |            |  |
| 8.6                                                                                            | Основные элементы распасовки. Игровая практика                                           | Основные элементы распасовки. Игровая практика                                           | 0        | 6                    | 0        | 2          |  |
| <b>11. Спортивные игры. Баскетбол</b>                                                          |                                                                                          |                                                                                          |          |                      |          |            |  |
| 11.6                                                                                           | Длинные и короткие передачи и их назначение                                              | Длинные и короткие передачи и их назначение                                              | 0        | 4                    | 0        | 2          |  |
| 11.7                                                                                           | Практика игры в баскетбол (стритбол)                                                     | Практика игры в баскетбол (стритбол)                                                     | 0        | 4                    | 0        | 0          |  |
| <b>12. Самостоятельное освоение элементов профессионально-прикладной физической подготовки</b> |                                                                                          |                                                                                          |          |                      |          |            |  |
| 12.3                                                                                           | Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов | Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов | 0        | 2                    | 0        | 4          |  |
| <b>13. Проведение учебно-тренировочного занятия</b>                                            |                                                                                          |                                                                                          |          |                      |          |            |  |
| 13.4                                                                                           | Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике                              | Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике                              | 0        | 4                    | 0        | 6          |  |
| <b>14. Организация и проведение подвижных игр</b>                                              |                                                                                          |                                                                                          |          |                      |          |            |  |
| 14.4                                                                                           | Подвижные игры                                                                           | Подвижные игры                                                                           | 0        | 2                    | 0        | 4          |  |
|                                                                                                | Контрольная работа по 4 разделу (контроль СР)                                            | Контрольная работа по 4 разделу (контроль СР)                                            | 0        | 0                    | 0        | 2          |  |
|                                                                                                | <b>ИТОГО:</b>                                                                            |                                                                                          | <b>0</b> | <b>164</b><br>(12-К) | <b>0</b> | <b>164</b> |  |

#### 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена

## **8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

### **8.1. Контрольные вопросы и задания: Приложение 1.**

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

### **9.1. Рекомендуемая литература: Приложение 2.**

### **9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai>

Научно-методический журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>

### **9.3. Перечень программного обеспечения:**

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.
7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.
9. Программа 7zip
10. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
11. Редактор изображений Gimp.

### **9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3**

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

3. Стадион.

4. Спортивный зал.

5. Лыжная база.

6. Тренажерный зал.

7. Учебные наглядные пособия.

8. Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; легкоатлетический, лыжный, гимнастический инвентарь.

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Учебный процесс направлен на получение знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту, развитие умения студентов использовать методики самостоятельных занятий и овладение основами техники предлагаемых видов спорта.

Построение практического занятия предполагает обучающий компонент за основу.

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Методические указа-

ния к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса. Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 6 настоящей программы. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов. Практические занятия выполняют следующие задачи: стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу; закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой; расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией; предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме.

Важной обязанностью преподавателя физической культуры является проверка практических навыков обучаемых. На основании этих проверок преподаватель получает четкое представление об уровне навыков и умений ученика. Во время практических занятий должна быть постоянная обратная связь студента и преподавателя, который следит за работой и помогает им сосредоточить внимание на отработке практических навыков в рамках изучаемой темы. Проверку практических навыков можно проводить как индивидуально, так и по группам.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день (через 10 ч после лекции в памяти остается не более 30 -40 % материала).

С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняются, исправляется и совершенствуется конспект.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению.

Специальные условия обучения в АлтГПУ определены «Положением об инклюзивном образовании» (утверждено приказом ректора от 25.12.2015 г. № 312/1п). Данным «Положением» предусмотрено заполнение студентом при зачислении в университет анкеты «Определение потребностей обучающихся в создании специальных условий обучения», в которой указываются потребности лица в организации доступной социально-образовательной среды и помощи в освоении образовательной программы.

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования.

Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов.

Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера).

Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. Срок получения высшего образования при обучении по индивидуальному учебному плану для лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть при необходимости увеличен, но не более чем на год.

При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий:

- проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе, для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения.

- выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки;

- применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем;

- дистанционную форму индивидуальных консультаций, выполнения заданий на базе платформы «Moodle». Основным достоинством дистанционного обучения для лиц с ОВЗ является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы, формы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррективы как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя.

Дистанционное обучение также позволяет обеспечивать возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности (форум, вебинар, skype-консультирование). Эффективной формой проведения онлайн-занятий являются вебинары, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью сетевого взаимодействия всех участников дистанционного обучения.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывают фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на зачете или экзамене, выполнения задания по самостоятельной работе.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

- выполнять требования образовательных программ, предъявляемые к степени овладения соответствующими знаниями;

- самостоятельно сообщить в соответствующее подразделение по работе со студентами с ОВЗ о наличии у него подтвержденной в установленном порядке ограниченных возможностей здоровья, жизнедеятельности и трудоспособности (инвалидности) необходимости создания для него специальных условий.

Список литературы

Код: 44.03.05

Направление: Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): История и Английский язык

Программа: ИиАЯ44.03.05\_2020.plx

Дисциплина: Оздоровительная физическая подготовка

Кафедра: Физического воспитания.

| Тип            | Книга                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Основная       | Айдаркин Е. К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. К. Айдаркин, Л. Н. Иваницкая. — Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2008. — 176 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/47035">http://www.iprbookshop.ru/47035</a> .                                                                                                                                                                                                                                                       | 9999       |
| Основная       | Чуприна Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова ; Самарский государственный архитектурно-строительный университет. — Самара: СГАСУ, 2013. — 216 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/22619">http://www.iprbookshop.ru/22619</a> .                                                                                                                                                                                                        | 9999       |
| Дополнительная | Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология [Электронный ресурс] : [учебное пособие] / Б. Х. Ланда. — Москва: Спорт, 2017. — 128 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/74293.html">http://www.iprbookshop.ru/74293.html</a> .                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 9999       |
| Дополнительная | Мануйлова В. А. Альтернативные технологии физкультурной и оздоровительной работы в современных условиях дошкольного учреждения [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений, руководителей физического воспитания, студентов, обучающихся по специальности "Дошкольная педагогика и психология" / В. А. Мануйлова ; Алтайская государственная педагогическая академия. — Барнаул, 2012. — URL: <a href="http://library.altspu.ru/ac/manuilova2.pdf">http://library.altspu.ru/ac/manuilova2.pdf</a> . | 9999       |
| Дополнительная | Мануйлова В. А. Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов дневного и заочного отделений, обучающихся по специальности "Дошкольная педагогика и психология" / В. А. Мануйлова ; Алтайская государственная педагогическая академия. — Барнаул, 2012. — URL: <a href="http://library.altspu.ru/ac/manuilova.pdf">http://library.altspu.ru/ac/manuilova.pdf</a> .                                                                        | 9999       |
| Дополнительная | Медведев А. С. Методологические основы системы оздоровления детей [Электронный ресурс] / А. С. Медведев. — Минск: Белорусская наука, 2008. — 158 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/12303">http://www.iprbookshop.ru/12303</a> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9999       |
| Дополнительная | Цибульников В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании [Электронный ресурс] : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибульников, Е. А. Леванова ; под общ. ред. Е. А. Левановой. — Москва: МПГУ, 2017. — 148 с. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/75815.html">http://www.iprbookshop.ru/75815.html</a> .                                                                                                                                                                 | 9999       |