

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Прикладная физическая культура рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта		
Учебный план	44.02.07 Учитель основ безопасности и защиты Родины.p1x 44.02.07 ПРЕПОДАВАНИЕ В ОСНОВНОМ ОБЩЕМ ОБРАЗОВАНИИ (ПО ПРОФИЛЯМ)		
Квалификация	Учитель основ безопасности и защиты Родины		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	228	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	122		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Неделя	16		20 3/6		15			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	20	20	34	34	40	40	94	94
В том числе в форме практ.подготовки	20	20	34	34	40	40	94	94
Итого ауд.	20	20	34	34	40	40	94	94
Контактная работа	20	20	34	34	40	40	94	94
Сам. работа	16	16	38	38	68	68	122	122
Часы на контроль					12	12	12	12
Итого	36	36	72	72	120	120	228	228

Программу составил(и):

ст. преподаватель, Лозовой Александр Александрович _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.07 ПРЕПОДАВАНИЕ В ОСНОВНОМ ОБЩЕМ ОБРАЗОВАНИИ (ПО ПРОФИЛЯМ) (приказ Минпросвещения России от 10.01.2025 г. № 5)

составлена на основании учебного плана:

44.02.07 ПРЕПОДАВАНИЕ В ОСНОВНОМ ОБЩЕМ ОБРАЗОВАНИИ (ПО ПРОФИЛЯМ)

утвержденного учёным советом вуза от 25.02.2026 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 11.02.2026 г. №6__

Зав. кафедрой к.п.н. доцент Рябинин Сергей Петрович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №4 от 19.02.2026 г.

Председатель НМС УГН(С)

Казакевич Наталья Николаевна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Вооружить студентов знаниями и навыками базовых средств физического воспитания, в частности гимнастики, в сочетании с теоретическими дисциплинами и в контексте будущей профессиональной деятельности.

Формирование ответственности, уверенности личности и способности независимого выбора уровня физической подготовки.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ОП
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Педагогическая практика

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

:	
Знать:	
Уровень 1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Уровень 2	основы здорового образа жизни
Уровень 3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
Уметь:	
Уровень 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Уровень 2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Уровень 3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
Владеть:	
Уровень 1	способностью использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Уровень 2	навыком применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности
Уровень 3	способностью использования средств профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Общая физическая подготовка .						
1.1	Тема 1. Развитие гибкости - Выполнение комплексов упражнений /Пр/	3	4				упражнения, комплексы
1.2	Тема 2. Развитие координации - Выполнение комплексов упражнений /Ср/	4	12				упражнения, комплексы
1.3	Тема 3. Развитие быстроты - Выполнение комплексов упражнений /Ср/	4	12				упражнения, комплексы
1.4	Тема 4. Развитие силы - Выполнение комплексов упражнений /Ср/	4	14				упражнения, комплексы
1.5	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств - Выполнение комплексов упражнений /Ср/	5	14				упражнения, комплексы

1.6	Тема 6. Сдача нормативов по ОФП. Юноши: - Сгибание разгибание рук в упоре лежа с хлопком; - Подтягивания в висе на перекладине; - Поднимание ног в висе на гимнастической стенке; - Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях; - Сгибание-разгибание туловища в тазобедренном суставе лежа на спине. Девушки: - Сгибание разгибание рук в упоре лежа; - Сгибание-разгибание туловища в тазобедренном суставе лежа на спине; - Подтягивания в висе стоя на нижней жерди; - Шпагаты (3 шпагата); - Мост из положения лежа на спине /Пр/	5	10				контрольные нормативы
	Раздел 2. Раздел 2. Методика проведения общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами.						
2.1	Тема 1. Разработка, запись и проведение комплекса ОРУ без предмета. /Пр/	3	5				упражнения, комплексы
2.2	Тема 2. Разработка, запись и проведение комплекса ОРУ с предметом. /Пр/	3	6				упражнения, комплексы
2.3	Тема 3. Методика проведения строевых упражнений. /Пр/	3	5				упражнения
	Раздел 3. Раздел 3. Основы техники выполнения акробатических элементов и методика проведения подготовительной части урока.						
3.1	Тема 1. Разработка, запись и проведение комплекса ОРУ без предмета. /Ср/	3	10				упражнения, комплексы
3.2	Тема 2. Методика обучения акробатическим элементам Юноши: 1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. Длинный кувырок вперед 4. Кувырок вперед согнувшись 5. Кувырок назад согнувшись 6. Кувырок назад в упор лежа 7. Кувырок вперед, подъем разгибом с головы 8. Кувырок вперед со стойки на руках 9. Кувырок назад через стойку на руках 10. Переворот боком 11. Рондат 12. Хореографических прыжок «Перекидной» 13. Равновесие по выбору (2 вида) Девушки: 1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. Длинный кувырок вперед 4. Кувырок вперед согнувшись ноги врозь 5. Кувырок назад согнувшись 6. Кувырок назад в упор лежа 7. Кувырок назад прогнувшись 8. Стойка на голове 9. Кувырок вперед со стойки на руках 10. Переворот боком 11. Рондат 12. Серия хореографических прыжков (3 прыжка) 13. Равновесие по выбору /Пр/	4	6				упражнения

3.3	Тема 3. Проведение подготовительной части урока: проведение ОРУ с предметами - Проведение ОРУ со скакалкой; - Проведение ОРУ с гимнастической палкой; - Проведение ОРУ с мячом; - Проведение ОРУ с обручем; - Проведение ОРУ с набивным	3	6				конспект
	Раздел 4. Раздел 4. Методика проведения комплексов упражнений при различных заболеваниях.						
4.1	Тема 1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата /Пр/	5	30		Л1.1 Л1.2 Л1.3		упражнения, комплексы, конспект
4.2	Тема 2. Методика проведения комплексов лечебной гимнастики при сердечно - сосудистых заболеваниях /Ср/	5	24				упражнения, комплексы, конспект
4.3	Тема 3. Методика проведения комплексов лечебной гимнастики при ожирении /Пр/	4	18		Л1.1 Л1.2 Л1.3		упражнения, комплексы, конспект
	Раздел 5. Раздел 5. Музыкально-ритмическое воспитание						
5.1	Тема 1. Методика обучения танцевальных композиций на приставном и переменном шагах. /Пр/	4	10				упражнения, композиции
5.2	Тема 2. Методика обучения танцевальных композиций с гимнастическими предметами (мяч, обруч, скакалка). /Ср/	5	14				упражнения, композиции
5.3	Тема 3. Методика обучения беспредметной композиции (Основанная на гимнастических хореографических прыжках). /Ср/	5	16				упражнения, композиции
5.4	Сдача экзамена по предмету "Прикладная физическая культура" /Экзамен/	5	12				нормативы и вопросы к экзамену

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные задания

1. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств.
2. Разработка, запись и проведение комплекса ОРУ без предмета.
3. Разработка, запись и проведение комплекса ОРУ с предметом.
4. Проведение подготовительной части урока: проведение ОРУ различными способами.
5. Конспект по методике развития физических качеств.
6. Выполнение отдельных шагов и связок из танцевальных композиций.

5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика рефератов.

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Природные и гигиенический факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
5. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.
6. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
8. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
 - силовых способностей;
 - скоростных способностей;
 - координационных способностей;
 - выносливости;

- гибкости;
- 9. Основы регулирования веса тела.
- 10. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
- 11. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):
 - с избыточным весом (ожирением);
 - с нарушением осанки;
 - с остеохондрозом;
 - с плоскостопием;
- 12. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.
- 13. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
- 14. Социальные функции спорта.
- 15. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
- 16. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
- 17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
- 18. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
- 19. Средства физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.
- 20. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
- 21. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
- 22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).

5.3. Фонд оценочных средств

Контрольные задания

1. Сдача нормативов по ОФП.
2. Выполнение акробатических элементов.
3. Проведение корригирующей гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
4. Проведение комплексов лечебной гимнастики при сердечно - сосудистых заболеваниях.
5. Проведение комплексов лечебной гимнастики при ожирении.
6. Выполнение танцевальных композиций.

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ветрова И. В.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие	Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2018
Л1.2	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017
Л1.3	Ефремов А. Г., Крылатых В. Ю., Миронов А. О., Самоуков А. Ф., Шувалов А. М.	Организация занятий по атлетической гимнастике: учебное пособие для вузов: учебное пособие	Москва: Дело, 2019

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендации по работе на практических занятиях

Практические занятия – это форма коллективной и самостоятельной работы обучающихся, связанная с выполнением и проработкой различных заданий учебной программы. На практических занятиях более подробно раскрываются научное и практическое значение отдельных видов гимнастики, их задачи и перспективы дальнейшего развития. Студенты овладевают техникой выполнения гимнастических упражнений, терминологией, навыками страховки и оказания помощи, методами обучения и тренировки, приемами организации занятий, применения гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем и организма в целом, формирования правильной осанки, развития двигательных, психических и личностных свойств занимающихся; повышают свою физическую подготовленность. В ходе занятий студенты овладевают системой методической подготовки, которая заканчивается учебной и школьной педагогической практикой.

Практические занятия играют большую роль в развитии обучающихся. Данная форма способствует формированию навыков и умений обучающихся, оперативно и четко применять свои знания.

Структура практического занятия может быть различной. Это зависит от учебно-воспитательных целей, уровня подготовленности обучающихся.

Эффективность семинара во многом зависит от подготовки к нему обучающихся.

Подготовку к практическому занятию необходимо начинать заблаговременно. Преподаватель сообщает тему, задачи занятия, распределяет задания, рекомендует дополнительные источники, проводит консультации.

Эффективность практического занятия зависит от умения обучающихся разрабатывать конспекты по методике проведения различных видов гимнастических упражнений. На консультациях он просматривает конспекты, отвечает на вопросы обучающихся, оказывает методическую помощь.

На занятиях обобщается пройденный материал; дается систематический обзор наиболее важных разделов курса гимнастики; рассматриваются методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями, предусмотренными школьной программой и программой подготовки спортсменов-разрядников (от начального обучения до мастера спорта России). Эти занятия целесообразно проводить в спортивном зале с демонстрацией упражнений, методики обучения, страховки, помощи и др. Студенты получают задания по углубленному изучению отдельных вопросов в установленные преподавателем сроки. Содержание обзорно-методических занятий студенты конспектируют.

Успеваемость студентов проверяется в ходе занятий (текущий учет), на зачетах и на экзаменах.

Текущий учет представляет собой систематическую проверку качества выполнения изучаемых на занятиях индивидуальных и групповых упражнений, домашних заданий.

В зачетные требования (в объеме пройденной на каждом курсе программы) входят:

- 1) устный зачет по теории и методике преподавания гимнастики;
- 2) выполнение заданий по методической (учебной) практике;
- 3) практическое выполнение отдельных гимнастических упражнений и зачетных учебных комбинаций (содержание их определяется кафедрой на основе пройденного материала).

Самостоятельная работа проводится в соответствии с тематическим планом. Студенты получают задание самостоятельно изучить соответствующие темы учебной дисциплины и представить реферативный обзор литературы. Остальные студенты усваивают содержание данной темы без написания реферата. На аудиторных занятиях каждый из студентов выступает с кратким сообщением по заданной теме. Остальные студенты принимают активное участие в обсуждении темы. Контроль качества усвоения учебного материала по теме проводится в письменной форме с применением системы тестовых заданий. Самостоятельная работа студентов осуществляется как во внеаудиторное время, так и в ходе занятий по дисциплине и включает в себя следующие формы:

- 1) Освоение лекционного и теоретического материала по изучаемым проблемам.
- 2) Работа с текстами: монографиями, учебниками, хрестоматиями, научными статьями.
- 3) Подготовка докладов и сообщений по теме.

Система текущего контроля включает:

- 1) Контроль посещения на занятиях и полнота лекционного материала.
- 2) Контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы.
- 3) Контроль знаний, усвоенных в данном курсе, производится в форме контрольных работ, контрольных вопросов, выполнения техники легкоатлетических упражнений на практических занятиях.

Для контроля самостоятельной работы студентов могут быть использованы разнообразные формы, методы и технологии контроля.

Формы: тестирование, практические задания, мини-сочинения, дискуссионные вопросы, защита творческих работ, рефераты, круглый стол, контрольные работы.

Методы контроля: семинарские занятия по всему учебному материалу, коллоквиумы по темам «Педагогическая культура специалиста по ФКиС» и «Спорт как специфическая среда жизнедеятельности и формирования личности», деловая игра «Личность учителя ФК - пример для подражания», практические работы по всем изучаемым темам, собеседования, итоговый зачет;

Технологии контроля: ситуативная, рейтинговая оценка, самооценка.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов осуществляется в пределах времени, указанного в учебных планах на аудиторские учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов и проходит в письменной, устной или смешанной форме, с представлением конкретного продукта творческой деятельности студента.

Результаты контроля самостоятельной работы студентов учитываются при осуществлении итогового контроля по дисциплине.

Общепедагогическими критериями оценки результатов организованной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала в аспекте компетенций;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление отчетного материала в соответствии с требованиями;
- творческий подход к выполнению самостоятельной работы;

Методические указания по написанию рефератов

Цель реферата - проверка знаний студентов по основным разделам курса.

Для всестороннего знакомства с литературой по избранной теме существенное значение имеет подготовка реферата.

Реферат, понимаемый как изложение в письменной форме содержание книги, статьи, научной работы, создает возможность комплексно использовать приобретенные навыки работы с книгой, развивает самостоятельность мышления, умение анализировать явления действительности. Рефератом называют также доклады или письменные исследования на определенную тему, включающие критический обзор источников. В отличие от конспекта реферат требует несравненно большей творческой активности, самостоятельности в обобщении изученной литературы.

Рекомендуемый объем реферата - 20-25 страниц машинописного текста.

Академическая структура исследования такова:

1. Введение.
2. Глава 1. § 1, § 2.
3. Глава 2. § 1, §2.
4. Заключение.
5. Список использованной литературы.
6. Оглавление.

Названия работ, глав и параграфов не должны совпадать, название работы не должно быть громоздким (по возможности - от 3 до 5 слов).

Тему реферата предпочтительнее выбирать знакомую по ранее прочитанной литературе и представляющую интерес.

Важный этап работы над рефератом - отбор литературы. Затем составляется конкретный план, который согласуется с преподавателем. Завершающий этап - написание реферата на основе изучения и предварительной систематизации всех источников, повторного изучения собранного материала.

Схема подготовки реферата такова: чтение исходного текста - его анализ – выбор информативных фрагментов, их обобщение - создание нового текста (реферата), на последнем этапе производится синтезирование выделенной информации и завершается оформление текста реферата. Изложение должно быть цельным и логичным. Рассмотрение каждого пункта плана целесообразно завершать обобщением.