

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физической
культуры и спорта, к.ф.н.



Н.Б. Бриленок

"15"

11

2021 г.

Рабочая программа дисциплины

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Прикладная физическая культура**

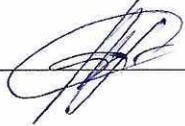
Направление подготовки бакалавриата
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки бакалавриата
Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
заочная

Саратов, 2021
(набор 2021-2022)

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Рагулина М.Ю.		01.11.2021
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		01.11.2021
Заведующий кафедрой	Мишагин В.Н.		15.11.2021
Специалист Учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре: Прикладная физическая культура» состоит в формировании 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.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 «Элективные дисциплины по физической культуре: Прикладная физическая культура» относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)», в части, формируемой участниками образовательных отношений. 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.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать основные средства и методы физического воспитания – роль и значимость базовых видов спорта в воспитании подрастающего поколения; нормы и правила безопасной организации и проведения учебно-тренировочного процесса. – 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

		<p>развития и физической подготовленности;</p> <p>–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.</p> <p>Уметь</p> <p>-подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p>-осуществлять учебно-тренировочный процесс по базовым видам спорта; оценивать эффективность занятий; анализировать технику и тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся</p> <p>-оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</p> <p>-придерживаться здорового образа жизни;</p> <p>-самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</p> <p>осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для</p>
--	--	---

		<p>адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p> <p>Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>-навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>-владеть целостной системой знаний об окружающем мире, ориентироваться в ценностях жизни, культуры, бытия; работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться;</p> <p>-обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</p> <p>-самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования;</p> <p>-обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к</p>
--	--	---

					ость	кая подготовка		промежу- точной аттестации (по семестрам)
1	Раздел 1. Прикладная физическая культура							
2	Тема 1. Профессионально-прикладная физическая культура. Военно-прикладная физическая культура	1			2		38	Анализ и самоанализ. Выполнение контрольных нормативов, тестов, рефератов
3	Раздел 2. Прикладные виды спорта	1			2		40	Собеседование, реферат, Собеседование на семинарском занятии, просмотр соревнований
	Итого 82				4		78	зачет
4	Тема 2. Армейский рукопашный бой	2					28	Анализ и самоанализ
5	Военно-спортивное многоборье	2			2		30	Анализ и самоанализ
6	Комплексное единоборство Пожарно-прикладной спорт	2			2		20	Собеседование на семинарском занятии, анализ просмотра игр
	Итого 82				4		78	зачет
7	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.	3			36		20	Собеседование на семинарском занятии, анализ просмотра игр
8	Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	3			2		30	Собеседование на семинарском занятии
9	Тема 5. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионал.-прикладной физической подготовки	3			2		28	Собеседование на семинарском занятии
	Итого 82				4		78	зачет
10	Тема 6. Методика	4			2		30	Тестирование

	самостоятельного освоения отдельных элементов профессион.-прикладной физической подготовки							, выполнение рефератов
11	Тема 7. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	4			2		48	Собеседование, реферат Тестирование, выполнение рефератов
	Промежуточная аттестация	4			4		78	зачет
	Общая трудоемкость дисциплины (в часах)	1, 2, 3, 4					328	

Содержание учебной дисциплины

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и различных видов спорта для формирования физической культуры личности, развития физических качеств и способностей.

Раздел 1. Прикладная физическая культура

Тема 1. Профессионально-прикладная физическая культура. Военно-прикладная физическая культура

Раздел 2. Прикладные виды спорта

Тема 2. Армейский рукопашный бой

Военно-спортивное многоборье

Комплексное единоборство

Пожарно-прикладной спорт

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема 5. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки

Тема 6. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки

Тема 7. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

На протяжении всего курса обучения используются здоровьесберегающие технологии корригирующей и оздоровительно-профилактической направленности: комплексы упражнений для коррекции зрения; коррекции нарушений и укрепление осанки; упражнения с чередованием напряжения и расслабления; упражнения дыхательной гимнастики; упражнения на развитие внимания, координации движений, подвижности в суставах, гибкости; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

При реализации учебного материала необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической

подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты, имеющие инвалидность и освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, подготовительном и специальном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины.

Педагогические технологии, применяемые при обучении дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре: Прикладная физическая культура», направлены на оптимизацию образовательного процесса. При проведении групповых занятий применяются коллективные и смешанные технологии, для обучения студентов имеющих индивидуальный план – индивидуальные технологии. В ходе лекционных занятий используются многообразные приемы активного обучения (при проведении лекционных занятий проводятся мини-дискуссии), в часы практических занятий приемы активного обучения чередуются с приемами интерактивного обучения.

Для активизации учебно-познавательной деятельности обучаемых на практических занятиях по «Элективные дисциплины по физической культуре. Прикладная физическая культура» используются следующие методы:

1. Творческие задания.
2. Работа в малых группах.
3. Обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры и образовательные игры).
4. Использование общественных ресурсов (рассказы студентов, занимающимися тренерской работой, а также студентов, участвующих в спортивных соревнованиях различного ранга, экскурсии в анатомический музей);
5. Изучение и закрепление нового материала (интерактивная лекция, работа с наглядными пособиями, на практических занятиях студент выступает в роли преподавателя, диспуты по теме занятия, использование в ходе занятия тестовых вопросов;
6. Обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем (обоснование собственных позиций, убеждение товарищей в необходимости изменить точку зрения на тот или иной вопрос, дискуссии в стиле телевизионного ток - шоу», дебаты);
7. Разрешение проблем выбор единственно правильного решения вопроса, проведение причинно-следственного анализа проблемы).
8. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов с помощью кейс-технологий. При объяснении нового материала и контроля понимания ранее изученного материала на лекциях и практических занятиях используются ситуации-проблемы, ситуации-оценки, ситуации-иллюстрации, что в целом способствует увеличению заинтересованности студентов. При формировании кейса широко используются художественно-публицистическая литература, статистические данные, научная литература, события из жизни, информация, размещенная в интернете.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, должны учитывать особенности данной категории обучающихся и предполагают практическую направленность при широкой опоре на научно-методические материалы, а также сочетание аудиторных занятий в интегрированных группах и самостоятельной работы, индивидуальных и коллективных форм работы.

Обеспечение образовательного процесса для студентов с ограниченными возможностями здоровья, студентов-инвалидов осуществляется с использованием демонстрационного и раздаточного материала, позволяющего концентрировать внимание слушателей и обеспечивать необходимую наглядность, а также мультимедийных и других технических средств приема-передачи учебной информации на занятиях в доступных формах.

Подбор и разработка учебно-методических материалов для студентов предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и с учетом нозологий. Так, студенты с нарушениями слуха получают информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально. На каждом занятии студенты с ограниченными возможностями здоровья, студенты-инвалиды получают конспекты основных положений, содержащихся в занятиях.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Важную роль при освоении Элективных дисциплин по физической культуре Прикладная физическая культура играет самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности;
- овладению приемами процесса познания;
- развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа студентов имеет основную цель – обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями основной образовательной программы по направлению подготовки бакалавров 44.03.01 Педагогическое образование.

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту предусматривает повторение ранее изученного теоретического материала дисциплины «Физическая культура и спорт» и самостоятельное овладение студентами под руководством преподавателя научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Темы для изучения:

- Развитие ведущих для данной профессии физических способностей;
- Формирование и совершенствование вспомогательно-прикладных двигательных навыков;
- Повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- Воспитание специфических для данной профессии волевых и других психических качеств;
- Повышение функциональной устойчивости и приспособленности организма человека к неблагоприятному воздействию условий труда;
- Содействие формированию физической культуры личности, укреплению ее психики.

Программой предусматриваются методико-практические занятия с целью самостоятельного освоения основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и легкой атлетики.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Перечень обязательных методико-практических занятий для самостоятельного освоения:

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Контрольные занятия и зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных медицинских групп по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и

практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Студенты, выполнившие рабочую программу Элективных дисциплин по физической культуре: Прикладная физическая культура сдают зачет в 1-5 семестре. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Обязательная промежуточная аттестация

Условием допуска является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение каждого семестра обучения не ниже чем на один балл.

Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы.

Студент, завершивший обучение по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту должен обладать знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни, иметь общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавриата 44.03.01 Педагогическое образование. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты тематических рефератов.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	40	20	0	10	30	100
2	0	0	40	20	0	10	30	100
3	0	0	40	20	0	10	30	100
4	0	0	40	20	0	10	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

1 семестр

Лекции Не предусмотрены.

Лабораторные занятия Не предусмотрены.

Практические занятия (от 0 до 40 баллов).

Посещение занятий в течение семестра – от **0** до **40** баллов

Посещение всех практических занятий, пропуски по уважительной причине, активное участие на паре – 21-40 баллов

Пропуски без уважительной причины 0-20 баллов

Самостоятельная работа (от 0 до 20 баллов).

Подготовка реферата

– от **0** до **10** баллов;

Подготовка и представление презентации

– от **0** до **10** баллов

Автоматизированное тестирование Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности (от 0 до 10 баллов).

Участие в межвузовских соревнованиях, помощь в организации соревнований – от **0** до **5** баллов.

Участие в конференции

– от **0** до **5** баллов.

Промежуточная аттестация (от 0 до 40 баллов) – зачет

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре. Прикладная физическая культура» является сдача зачета.

Сдача зачета - от 0 до 40 баллов

31-40 баллов – студент владеет знаниями по всем разделам дисциплины, теоретическими, методико- практическими.

21-30 баллов – студент знает все основные понятия, но не имеет представления о применении этих знания в методико–практических занятиях.

0-20 баллов – студент имеет общие представления о прикладной физической культуре, неудовлетворительный ответ.

0-20 баллов – «не зачтено»

21-30 баллов – «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

2 семестр

Лекции Не предусмотрены.

Лабораторные занятия Не предусмотрены.

Практические занятия (от 0 до 40 баллов).

Посещение занятий в течение семестра – от **0** до **40** баллов

Посещение всех практических занятий, пропуски по уважительной причине, активное участие на паре – 21-40 баллов

Пропуски без уважительной причины 0-20 баллов

Самостоятельная работа (от 0 до 20 баллов).

Подготовка реферата – от **0** до **10** баллов;

Подготовка и представление презентации – от **0** до **10** баллов

Автоматизированное тестирование Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности (от 0 до 10 баллов).

Участие в межвузовских соревнованиях, помощь в организации соревнований – от **0** до **5** баллов.

Участие в конференции – от **0** до **5** баллов.

Промежуточная аттестация (от 0 до 40 баллов) – зачет

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре. Прикладная физическая культура» является сдача зачета.

Сдача зачета - от 0 до 40 баллов

31-40 баллов – студент владеет знаниями по всем разделам дисциплины, теоретическими, методико- практическими.

21-30 баллов – студент знает все основные понятия, но не имеет представления о применении этих знания в методико–практических занятиях.

0-20 баллов – студент имеет общие представления о прикладной физической культуре, неудовлетворительный ответ.

0-20 баллов – «не зачтено»

21-30 баллов – «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

3 семестр

Лекции Не предусмотрены.

Лабораторные занятия Не предусмотрены.

Практические занятия (от 0 до 40 баллов).

Посещение занятий в течение семестра – от **0** до **40** баллов

Посещение всех практических занятий, пропуски по уважительной причине, активное участие на паре – 21-40 баллов

Пропуски без уважительной причины 0-20 баллов

Самостоятельная работа (от 0 до 20 баллов).

Подготовка реферата – от 0 до 10 баллов;

Подготовка и представление презентации – от 0 до 10 баллов

Автоматизированное тестирование Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности (от 0 до 10 баллов).

Участие в межвузовских соревнованиях, помощь в организации соревнований – от 0 до 5 баллов.

Участие в конференции – от 0 до 5 баллов.

Промежуточная аттестация (от 0 до 40 баллов) – зачет

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре. Прикладная физическая культура» является сдача зачета.

Сдача зачета - от 0 до 40 баллов

31-40 баллов – студент владеет знаниями по всем разделам дисциплины, теоретическими, методико- практическими.

21-30 баллов – студент знает все основные понятия, но не имеет представления о применении этих знания в методико–практических занятиях.

0-20 баллов – студент имеет общие представления о прикладной физической культуре, неудовлетворительный ответ.

0-20 баллов – «не зачтено»

21-30 баллов – «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

4 семестр

Лекции Не предусмотрены.

Лабораторные занятия Не предусмотрены.

Практические занятия (от 0 до 40 баллов).

Посещение занятий в течение семестра – от 0 до 40 баллов

Посещение всех практических занятий, пропуски по уважительной причине, активное участие на паре – 21-40 баллов

Пропуски без уважительной причины 0-20 баллов

Самостоятельная работа (от 0 до 20 баллов).

Подготовка реферата – от 0 до 10 баллов;

Подготовка и представление презентации – от 0 до 10 баллов

Автоматизированное тестирование Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности (от 0 до 10 баллов).

Участие в межвузовских соревнованиях, помощь в организации соревнований – от 0 до 5 баллов.

Участие в конференции – от 0 до 5 баллов.

Промежуточная аттестация (от 0 до 40 баллов) – зачет

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре. Прикладная физическая культура» является сдача зачета.

Сдача зачета - от 0 до 40 баллов

31-40 баллов – студент владеет знаниями по всем разделам дисциплины, теоретическими, методико- практическими.

21-30 баллов – студент знает все основные понятия, но не имеет представления о применении этих знания в методико–практических занятиях.

0-20 баллов – студент имеет общие представления о прикладной физической культуре, неудовлетворительный ответ.

0-20 баллов – «не зачтено»

21-30 баллов – «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

Таблица 3. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов с ограниченными возможностями, освобожденных от практических занятий.

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	0	40	0	30	30	100
2	0	0	0	40	0	30	30	100
3	0	0	0	40	0	30	30	100
4	0	0	0	40	0	30	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента, освобожденного от практических занятий по медицинским показаниям:

1 семестр

Лекции Не предусмотрены.

Лабораторные занятия Не предусмотрены.

Практические занятия Не предусмотрены.

Самостоятельная работа (от 0 до 40 баллов)

Темы презентаций определяются преподавателем.

Подготовка реферата

– от **0** до **5** баллов;

Подготовка и представление презентации

– от **0** до **10** баллов;

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом

индивидуальных отклонений в состоянии здоровья – от **0** до **5** баллов;

Составление комплекса УГГ

– от **0** до **5** баллов;

Ведение дневника самоконтроля

– от **0** до **5** баллов;

Самостоятельные занятия системами физических упражнений коррекционно-оздоровительной направленности

– от **0** до **10** баллов;

Автоматизированное тестирование Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности (от 0 до 30 баллов)

Помощь в организации соревнований

– от **0** до **5** баллов;

Выступление с докладом (презентацией) на

студенческой научно-практической конференции – от **0** до **15** баллов;

Презентация по теме реферата к устному зачету

– от **0** до **10** баллов;

Промежуточная аттестация (от 0 до 30 баллов)

Формой промежуточной аттестации по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, является «устный зачет».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам.

Защита реферата – от **0** до **30** баллов.

21-30 баллов – студент владеет знаниями по всем разделам дисциплины, теоретическими, методико-практическими.

11-20 баллов – студент знает все основные понятия, но не имеет представления о методах прикладной физической культуры, не может применить эти знания в методико – практических занятиях.

0–10 баллов – студент имеет общие представления о некоторых методах прикладной физической культуры, неудовлетворительный ответ.

0 -10 баллов – «не зачтено»

11-30– «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура» составляет **100** баллов.

2 семестр

Лекции Не предусмотрены.

Лабораторные занятия Не предусмотрены.

Практические занятия Не предусмотрены.

Самостоятельная работа (от 0 до 40 баллов)

Темы презентаций определяются преподавателем.

Подготовка реферата – от **0** до **5** баллов;

Подготовка и представление презентации – от **0** до **10** баллов;

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья – от **0** до **5** баллов;

Составление комплекса УГГ – от **0** до **5** баллов;

Ведение дневника самоконтроля – от **0** до **5** баллов;

Самостоятельные занятия системами физических упражнений коррекционно-оздоровительной направленности – от **0** до **10** баллов;

Автоматизированное тестирование Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности (от 0 до 30 баллов)

Помощь в организации соревнований – от **0** до **5** баллов;

Выступление с докладом (презентацией) на студенческой научно-практической конференции – от **0** до **15** баллов;

Презентация по теме реферата к устному зачету – от **0** до **10** баллов;

Промежуточная аттестация (от 0 до 30 баллов)

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, является «**устный зачет**».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам.

Защита реферата – от **0** до **30** баллов.

21-30 баллов – студент владеет знаниями по всем разделам дисциплины, теоретическими, методико-практическими.

11-20 баллов – студент знает все основные понятия, но не имеет представления о методах прикладной физической культуры, не может применить эти знания в методико – практических занятиях.

0–10 баллов – студент имеет общие представления о некоторых методах прикладной физической культуры, неудовлетворительный ответ.

0 -10 баллов – «не зачтено»

11-30– «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура» составляет **100** баллов.

3 семестр

Лекции Не предусмотрены.

Лабораторные занятия Не предусмотрены.

Практические занятия Не предусмотрены.

Самостоятельная работа (от 0 до 40 баллов)

Темы презентаций определяются преподавателем.

Подготовка реферата – от **0** до **5** баллов;

Подготовка и представление презентации – от **0** до **10** баллов;

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья – от **0** до **5** баллов;

Составление комплекса УГГ – от **0** до **5** баллов;

Ведение дневника самоконтроля – от **0** до **5** баллов;

Самостоятельные занятия системами физических упражнений коррекционно-оздоровительной направленности – от **0** до **10** баллов;

Автоматизированное тестирование Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности (от 0 до 30 баллов)

Помощь в организации соревнований – от **0** до **5** баллов;

Выступление с докладом (презентацией) на студенческой научно-практической конференции – от **0** до **15** баллов;

Презентация по теме реферата к устному зачету – от **0** до **10** баллов;

Промежуточная аттестация (от 0 до 30 баллов)

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, является «**устный зачет**».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам.

Защита реферата – от **0** до **30** баллов.

21-30 баллов – студент владеет знаниями по всем разделам дисциплины, теоретическими, методико-практическими.

11-20 баллов – студент знает все основные понятия, но не имеет представления о методах прикладной физической культуры, не может применить эти знания в методико – практических занятиях.

0–10 баллов – студент имеет общие представления о некоторых методах прикладной физической культуры, неудовлетворительный ответ.

0 -10 баллов – «не зачтено»

11-30– «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура» составляет **100** баллов.

4 семестр

Лекции Не предусмотрены.

Лабораторные занятия Не предусмотрены.

Практические занятия Не предусмотрены.

Самостоятельная работа (от 0 до 40 баллов)

Темы презентаций определяются преподавателем.

Подготовка реферата – от **0** до **5** баллов;

- Подготовка и представление презентации – от 0 до 10 баллов;
 Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья – от 0 до 5 баллов;
 Составление комплекса УГГ – от 0 до 5 баллов;
 Ведение дневника самоконтроля – от 0 до 5 баллов;
 Самостоятельные занятия системами физических упражнений коррекционно-оздоровительной направленности – от 0 до 10 баллов;

Автоматизированное тестирование Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности (от 0 до 30 баллов)

- Помощь в организации соревнований – от 0 до 5 баллов;
 Выступление с докладом (презентацией) на студенческой научно-практической конференции – от 0 до 15 баллов;
 Презентация по теме реферата к устному зачету – от 0 до 10 баллов;

Промежуточная аттестация (от 0 до 30 баллов)

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, является «устный зачет».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам.

Защита реферата – от 0 до 30 баллов.

21-30 баллов – студент владеет знаниями по всем разделам дисциплины, теоретическими, методико-практическими.

11-20 баллов – студент знает все основные понятия, но не имеет представления о методах прикладной физической культуры, не может применить эти знания в методико – практических занятиях.

0–10 баллов – студент имеет общие представления о некоторых методах прикладной физической культуры, неудовлетворительный ответ.

0 -10 баллов – «не зачтено»

11-30– «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура» составляет **100** баллов.

Требования к написанию и защите реферата:

Обозначение проблемы, обоснование её актуальности; краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему; раскрытие темы; формулирование выводов; выдержан объём; соблюдение требований к внешнему оформлению; в полном объёме представление списка использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Таблица 4. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Прикладная физическая культура»**

а) Литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2010
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 441 с. – ISBN 978-5-238-01157-8:Б.ц. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика [Текст]: учебное пособие для вузов /И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общей ред. Н.Н.Маликова. – М.: Изд.Центр «Академия», 2009. – 525с. (В НБ СГУ – 30 экз.)
4. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Электронный ресурс]: Учебное пособие / С.А. Фирсин. - Саратов: Изд-во ООО «ПринтЭкспресс», 2011. – 76 с. – Библиогр.: с. 69 (15 назв.). – Б. ц.
5. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура 6 учебник/ Э.Н. Вайнер. – 2-е изд. – М.:ФЛИНТА: Наука, 2011. – 424 с. : ил. (В НБ СГУ – 55 экз.)
6. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб.для студентов учреждений высш. Проф. Образования / В. С. Кузнецов. – Москва: Изд. центр “Академия”, 2012.
7. Физическая культура [Текст]: учеб.пособие / под общ. Ред. Е. В. Конеевой. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
8. Колосова, Е. В. Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. В. Колосова; Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. проф. образова-ния "Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского". - Саратов: ИЦ "Наука", 2013. – 182 с., [1] с.: ил., табл. - Библиогр: с. 179-180 (24 назв.). – Б ц.

б) Лицензионное программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
пособие Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>

Информационные справочные и поисковые системы: -www.informika.ru. -
www.window.edu.ru. -www.wikipedia.ru и др.

ОС Windows (лицензионное ПО) или ОС Unix/Linux (свободное ПО)

Microsoft Office (лицензионное ПО) или Open Office/Libre Office (свободное ПО)

Браузеры Internet Explorer, Google Chrome, Opera и др. (свободное ПО)

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Прикладная физическая культура

Для практических занятий кафедры спортивных дисциплин использует следующую материально-техническую базу:

1. Учебная литература.
2. Учебная аудитория
3. Стационарное мультимедийное оборудование
4. Спортивный зал

Спортивные залы оборудованы гимнастическими стенками, перекладинами для подтягивания, гимнастическими скамьями, волейбольной сеткой и баскетбольными кольцами.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 Педагогическое образование и профилю подготовки «Физическая культура».

Автор:
Старший преподаватель

М.Ю. Рагулина

Программа одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин от 15 ноября 2021 года, протокол № 4.