

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. филос. н.



Н.Б. Бриленок

2021 г.

Рабочая программа дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки

**20.03.01 «Техносферная безопасность»**

Профиль подготовки

**«Промышленная безопасность технологических процессов и производств»**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Саратов,  
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Ларионова О. В.		17.09.2021
Председатель НМК	Беспалова Т. А.		17.09.2021
Заведующий кафедрой	Бриленок Н.Б.		17.09.2021
Специалист Учебного управления			

### 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.О.18) является дисциплиной обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» профиль «Промышленная безопасность технологических процессов и производств».

Для её изучения необходимо иметь знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего и среднего профессионального образования. Студент должен понимать значение физической культуры в укреплении здоровья, знать основные способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Логически и содержательно данная дисциплина связана с разделами элективных дисциплин «Прикладная физическая культура», «Лыжный спорт».

### 3. Результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>1.1_Б.УК-7.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. <b>2.1_Б.УК-7.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<b>Знать</b> социально-биологические и научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; <b>Уметь</b> применять свои знания в области теории и методики физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни. <b>Владеть</b> методами укрепления здоровья и физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»**  
 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра. Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего	Лекции	Практич	Семинар	Самост.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>1. Теоретический раздел</b>									
1.1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1	2	2				Устный опрос,
1.2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	2	6	4			2	Устный опрос, реферат
1.3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.	1	3	4	2			2	Реферат
1.4	Тема 4. Спорт. Общая физическая и спортивная подготовка. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1	4-5	6	4			2	Реферат
1.5	Тема 5 Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	1	4-5	6	4			2	Устный опрос, реферат
1.6	Тема 6. ППФП бакалавра.	1	6	4	2			2	Реферат, устный опрос
<b>2. Учебно-тренировочный раздел</b>									
2.1	Общая физическая подготовка	1	1-18	18		18			Контрольные нормативы оценки общей физической подготовленности (см. таб.1-3, прил.),
<b>3. Методико-практический раздел</b>									
3.1	Методы овладения жизненно важными умениями и навыками	1	1-18	4				4	Тест Купера

	(ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание) к теме 1.6								
3.2	Методика составления индивидуальных программ занятий (к теме 1.3)	1	1-18	4				4	Подготовка индивидуальной программы занятий с учетом состояния здоровья
3.3	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности (к теме 1.5).	1	1-18	4				4	Проведение учебного занятия (или части занятия) оздоровительной или тренировочной направленности
3.4	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (к теме 1.5).	1	1-18	4				4	Тесты оценки работоспособности, функциональные пробы, определение уровня здоровья и физического развития.
3.5	Методика направленного развития отдельных физических качеств.	1	1-18	2				2	Контрольные упражнения (см. прил.)
3.6	Основы судейства в избранном виде спорта (к теме 1.4)	1	1-18	2				2	Устный опрос
3.7	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (к теме 1.2)	1	1-18	2				2	Реферат
3.8	Средства и методы мышечной релаксации (к теме 1.2).	1	1-18	2				2	Реферат
3.9	Освоение отдельных элементов ППФП (к теме 1.6)	1	1-18	2				2	Контрольные упражнения оценки ППФП,
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>							<b>зачет</b>
	<b>Всего за семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	

Учебный материал дифференцирован через разделы программы:

-теоретический раздел, содействующий пониманию социальной значимости и роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности, способствующий формированию установки на здоровый стиль жизни на основе знаний биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры.

-учебно-тренировочный раздел, содействующий приобретению опыта практической деятельности в целях достижения физического совершенства;

-методико-практический раздел, обеспечивающий овладение методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

## **1. Теоретический раздел**

### **1.1 Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организация физического воспитания в вузе. Правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи.

### **1.2 Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека как единая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Основы адаптации человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма. Закономерности совершенствования систем организма под действием физической тренировки. Физиологические механизмы развития физических качеств.

### **1.3 Тема 3. Основы здорового образа жизни студента**

Здоровье человека как ценность. Составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ). Основные требования к организации ЗОЖ. Физиологические механизмы совершенствования функциональных систем и организма в целом под действием физической нагрузки. Основы освоения и совершенствования двигательных действий. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Оптимальная двигательная активность.

**1.4 Тема 4. Спорт. Общая физическая и спортивная подготовка. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

Массовый спорт, спорт высших достижений, студенческий спорт. Современные популярные системы упражнений. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Формы занятий. Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Физические качества и методы развития. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Коррекция физического развития, телосложения средствами физической культуры и спорта.

### **1.5 Тема 5. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.**

Планирование и организация самостоятельных занятий. Формы, структура и содержание самостоятельных занятий различной направленности. Связь интенсивности нагрузки с уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью занятий.

### **1.6 Тема 6. ППФП бакалавра**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Факторы, определяющие её содержание. Организация и формы ППФП в вузе. Факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Производственная физическая культура. Профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек средствами и методами физической культуры.

## **2. Учебно-тренировочный раздел**

### **2.1 Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка реализуется в форме практических занятий с использованием средств различных видов спорта (л/атлетики, спортивных игр, атлетической гимнастики, плавание, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и др.) и систем физических упражнений оздоровительной направленности с целью укрепления здоровья, физического совершенствования, и подготовки к выполнению тестов ОФП.

*Совершенствование общей выносливости:* кроссовый бег длительностью до 30-40 минут, круговая тренировка. Подготовка к выполнению норматива в беге на 2000 и 3000м.

*Совершенствование скоростных способностей:* бег с ускорением, бег с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции (60-100м). Эстафеты, старты из различных исходных положений на расстоянии 30- 100 м. Спортивные игры. Подготовка к выполнению норматива в беге на 100м

*Совершенствование силовых способностей:* упражнения в висах и упорах, упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах. Выполнение контрольных упражнений оценки силовой выносливости и скоростно-силовой подготовленности.

*Совершенствование координационных способностей:* челночный бег, упражнения с изменением исходного положения, направления и скорости движения, комбинированные упражнения с мячами, скакалками, гимнастическими палками и др. предметами, упражнения в равновесии, различные варианты эстафет с предметами и без них, упражнения на точность и время выполнения двигательного действия. Подготовка к выполнению контрольных упражнений по ППФП.

### **3. Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения**

1. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
2. Основные положения методики закаливания.
3. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Основы методики самомассажа.
6. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
7. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений для регулярных занятий.
8. Определение профессионально значимых физических, психических и специальных качеств будущего специалиста.

### **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

Реализация компетентного подхода по направлению подготовки 20.03.01 «Промышленная безопасность технологических процессов и производств» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой: работа в малых группах, игровой и соревновательный метод обучения, применение мультимедийных технологий в образовательном процессе, решение ситуационных задач в спортивных играх.

*Для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов* рекомендуется использовать дистанционные образовательные технологии с передачей информации в доступных для них формах.

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

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает:

- самостоятельное изучение тем теоретического раздела дисциплины

- занятия в спортивной секции СГУ с целью совершенствования физической подготовки, подготовки к соревнованиям и выполнению норм ВФСК ГТО.
- занятия физическими упражнениями оздоровительно - коррекционной направленности, или видами спорта, доступными по состоянию здоровья
- самостоятельное овладение отдельными темами методико-практического раздела дисциплины (основной и дополнительной тематики).
- участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в вузе и доступных по состоянию здоровья и физической подготовленности.
- занятия физическими упражнениями в режиме дня (утренняя гимнастика, корректирующие упражнения);
- занятия адаптивной физической культурой для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья по индивидуальной программе под наблюдением врача ЛФК по месту жительства.

Основными средствами обеспечения самостоятельной работы студентов являются ресурсы ЗНБ СГУ, периодическая литература по физической культуре, интернет ресурсы, учебно-методические пособия и рекомендации преподавателя.

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Студенты, освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования с записью в зачетной книжке «зачтено». Критерием успешности усвоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения занятий, освоение теоретического раздела дисциплины, овладение методическими умениями и навыками и выполнение тестов общей физической подготовки.

В семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста контроля физической подготовленности. Перечень тестов и оценка их в очках разрабатываются кафедрой (таб. 1,2,3). Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во время выполнения всех тестов, при условии выполнения каждого не ниже, чем на 1 очко. Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается кафедрой физического воспитания и спорта.

*Примечание:* в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при положительных сдвигах в физической подготовленности.

**Таблица 1 - Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделения**

ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	Девушки				
	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м /сек./	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	55	50	40	30	20
Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./	10,15	10,50	11,20	11,50	12,15
Прыжок в длину с места /см /.	190	180	168	160	150
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).	12	10	8	6	4
Юноши					
Тест на скоростно-силовую	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6

подготовленность - бег 100 м /сек./					
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	35	30
Тест на общую выносливость - бег 3000м (мин./сек.).	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
Прыжок в длину с места (см).	250	240	230	223	215
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5

**Таблица 2 - Обязательные тесты оценки физической подготовленности студентов подготовительной группы**

**Девушки**

№	Тесты	Оценка в очках				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	30	20	15	10
2.	Прыжок в длину с места (см)	168	160	150	140	130
3.	Приседания на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	8	6	4	3	1

**Юноши**

1.	Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	15
2.	Прыжок в длину с места (см)	230	223	215	200	190
3.	Тест на силовую подготовленность – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25	20	15

**Таблица 3 - Обязательные тесты оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы**

**Девушки**

№	Тесты	Оценка в очках				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Измерение гибкости (см)	15	10	5	0	-5
2.	Тест на силовую подготовленность: сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	15

**Юноши**

1.	Измерение гибкости (см)	13	7	6	0	-5
2.	Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	15



во раз)					
---------	--	--	--	--	--

Для оценки физической подготовленности могут использоваться таблицы оценки контрольных упражнений из различных видов спорта (приложение 1).

Студенты специального отделения выполняют разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты, с ограниченными возможностями и студенты, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам освоения теоретического раздела дисциплины и методико-практического раздела.

*Приложение 1.*

### Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности Девушки

№ п/ п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
2	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
3	Бег 500м (сек)	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30
4	Бег 1000 м (мин. сек)	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
5	Бег на лыжах 3км (мин, сек)	18.00	18,30	19,30	20.00	21.00
6	Прыжок в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
7	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
8	Челночный бег 4×9 м (мин. сек)	10.4	10.8	11.2	11.6	12.0
8	Челночный бег 10×10 м (мин. сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
10	Наклон вперед из положения сидя (см)	18	16	14	12	10
11	Поднимание ног в висе на гимнаст. стенке до угла 90 <sup>0</sup>	12	10	8	6	4
12	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
13	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
14	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
15	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	2	1
16	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	12	10	8	6	4

### Юноши

№ п/ п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
2	Бег 2000 м (мин. сек)	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30
3	Бег 1000 м (мин, сек)	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
4	Бег на лыжах 5км (мин, сек)	23.50	25.00	25.30	26.25	27.50
5	Прыжок в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
6	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	130	120	110	100
7	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3
8	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
9	Наклон вперед из положения сидя (см)	15	13	11	9	6
10	Поднимание ног в висе на гимнаст. стенке до угла 90 <sup>0</sup>	20	18	16	14	12
11	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
12	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
13	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
15	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	3	2
16	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (к.раз)	15	12	9	7	5
17	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)	8	5	3	2	1

### Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (юноши и девушки)

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см);
2. Бег 100 м или челночный бег 3\*10м.
3. Тест Купера (12 или 6- минутное передвижение).
4. Упражнения с мячом.

#### Методические указания по подготовке и написанию реферата

Тема реферата предварительно согласовывается с преподавателем физкультуры. Объем реферата должен быть 10-12 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20мм. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата.

#### 7. Данные для учета успеваемости студентов БАРС

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции и	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	5	0	35	20	0	20	20	<b>100</b>

#### Программа оценивания учебной деятельности студента 1 семестр

##### Лекции

Регулярность посещения и активность – от 0 до 5 баллов

**Лабораторные занятия** – не предусмотрены

##### Практические занятия

Регулярность посещения и освоение не менее 80% содержания учебных занятий в течение семестра по расписанию\* – от 0 до 35 баллов.

*\*не менее 50% учебных занятий по расписанию для студентов, с ограниченными возможностями здоровья и/или освобожденными от учебно-тренировочных занятий по медицинским показаниям на текущий семестр.*

##### Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение тем теоретического раздела дисциплины и подготовка реферата по теме – до 3 баллов

Занятия в спортивной секции для совершенствования физической подготовки и подготовки к выполнению норм ГТО при условии посещения не менее 60% тренировок по расписанию – от 1 до 10 баллов

Занятия системами физических упражнений оздоровительно - коррекционной направленности, или видами спорта, доступными по состоянию здоровья \* – 15 баллов

Составление индивидуального комплекса физических упражнений с учетом индивидуального отклонения в состоянии здоровья \* – 3 балла

Составление индивидуальной программы занятий в избранном виде спорта или системе физических упражнений – 3 балла.

Ведение дневника самоконтроля – 1 балл

Подготовка доклада по теме методико-практического раздела – до 3 баллов.

*\* для студентов, с ограниченными возможностями и/или освобожденными от учебно-тренировочных занятий по медицинским показаниям на текущий семестр.*

**Автоматизированное тестирование** – не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности:**

Участие в судействе соревнований – от 0 до 4 баллов.

Участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях:\*

1. в качестве болельщика или волонтера – 1 балл в одном виде спорта
2. участник соревнований в любом виде спорта – 5 баллов
3. призовое место (личное или командное) в любом виде спорта - от 6 до 10 баллов

*\*Для студентов с ограниченными возможностями здоровья участие в оздоровительно-массовых мероприятиях и соревнованиях, доступных по состоянию здоровья и физической подготовленности.*

Или участие в исследовательском проекте кафедры в течение семестра – 20 баллов

**Промежуточная аттестация – зачет – от 0 до 20 баллов**

Формой промежуточной аттестации является выполнение обязательных тестов оценки физической подготовленности и контрольных упражнений (см. прилож.)\*

В семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста контроля общей физической подготовленности. Суммарная оценка выполнения тестов общефизической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

**Зачетный уровень средней оценки в очках**

Средняя оценка тестов в очках	менее 2.0	2.0 – 2.5	2.6 -3,0	3.1 – 3.5	более 3.5
Оценка выполнения тестов в баллах	10	12	15	18	20

Выполнение обязательных тестов оценки физической подготовленности (не менее 3х) и контрольных упражнений - от 10 до 20 баллов (см. таб.1, 2. раздела.6)

Выполнение обязательных тестов оценки физической подготовленности (не менее 2х) и контрольных упражнений для студентов специальной медицинской группы, доступных по состоянию здоровья – от 10 до 20 баллов (см. таб.3.раздела 6)

*\*Выбор контрольных упражнений, а также замену одного теста на другой тест аналогичной направленности осуществляет преподаватель на свое усмотрение в соответствие с рабочей программой и с учетом состояния здоровья студента.*

Формой промежуточной аттестации для студентов с ограниченными возможностями и/или освобожденных от учебно-тренировочных занятий по медицинским показаниям в текущем семестре являются:

оценка знаний теоретического раздела дисциплины в форме собеседования или рефератов (в установленные сроки) – до 10 баллов;

оценка освоения методико-практического раздела: доклад с презентацией по теме методико-практического раздела (не менее 3 х тем за семестр), – от 2 до 6 баллов;

умение проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие и вести дневник самоконтроля – 2 балла;

самостоятельное освоение дополнительной тематики методико-практического раздела – 2 балла.

Или участие в исследовательском проекте с представлением результатов исследования в установленные преподавателем сроки – 20 баллов

**При проведении промежуточной аттестации:**

Ответ на «зачтено» - от 10 до 20 баллов;

Ответ на «не зачтено» - от 0 до 9 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет **100** баллов.

**2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет):**

От 55 баллов и выше	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
От 0 до 54 баллов	«не зачтено»

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»**

**а) Литература:**

1. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура [Текст]: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - Москва: Изд. центр "Академия", 2012. - 525, [3] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 521.

2. Фирсин, С. А. Курс лекций по учебной дисциплине "Физическая культура" квалификация бакалавр [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Фирсин ; рец.: А. В. Тимушкин, В. Н. Чинилов ; Сарат. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. - Саратов : Изд-во ООО "Принт Экспресс", 2011. - 76 с. - Библиогр.: с. 69 (15 назв.). - Б. ц.

3. Кузнецов, Василий Степанович. Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. - Москва: Изд. центр "Академия", 2012. - 409, [7] с.: табл. - (Высшее профессиональное образование). Физическая культура и спорт (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405.

4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Text] / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2015. - 239 с. - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/916557>

5. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Microsoft Windows 7 Home Basic предустановленное оборудование

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-

Стандартный Russian Edition. 1500-2499

Node 1 year Educational Renewal License

№ лицензии 0B00160530091836187178

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

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
3. Информационные справочные и поисковые системы: - [www.informika.ru](http://www.informika.ru). - [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru). - [www.wikipedia.ru](http://www.wikipedia.ru)

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Наименование спортивных сооружений	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
Игровой зал для учебных занятий по волейболу 20,7*10,5*4.9м	Оперативное управление
Спортивный зал для фехтования 18,4*10,7*4,9м	Оперативное управление
Гимнастический зал 10,5*8,3*4.6м	Оперативное управление
Тренажерный зал 10,5*8,4*4.6м	Оперативное управление
Стадион	Аренда

Спортивный инвентарь: секундомер, мячи волейбольные 5шт., баскетбольные и футбольные 5 шт., скакалки 15 шт., коврики гимнастические 5 шт., гантели, утяжелители (2-20 кг).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом Примерной ООП ВО по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность» и профилю подготовки «Промышленная безопасность технологических процессов».

Автор:

Старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта  
Института физической культуры и спорта

О.В. Ларионова

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта 17 сентября 2021 г, протокол № 1.