

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
Брилёнок Н.Б.

"21"  2021 г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

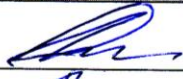


Направление подготовки бакалавриата
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки бакалавриата
Музыка

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения
заочная

Саратов,
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	С.А. Латухин		21.10.2021г.
Председатель НМК	Т.А. Беспалова		21.10.2021г.
Заведующий кафедрой	Н.Б. Брилёнок		21.10.2021г.
Специалист Учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются 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

Данная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Музыка». 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 дисциплин: безопасность жизнедеятельности, прикладная физическая культура.

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: научно-практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни. Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единиц 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)	
				лекции	Практические занятия		СРС	Всего	
				Общая трудоемкость	Из них – практическая подготовка				
1	Раздел 1. Теория	1	1-17	10	10		-	20	Блиц-опрос
	Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	1	1-17	1	1		-	2	Блиц-опрос
	Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра.	1	1-17	1	1		-	2	Блиц-опрос
	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры	1	1-17	1	1		-	2	Блиц-опрос
	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.	1	1-17	1	1		-	2	Блиц-опрос
	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра	1	1-17	1	1		-	2	Блиц-опрос
	Тема 6. Физическая культура в	1	1-17	1	1		-	2	Блиц-опрос

	профессионально й деятельности бакалавра								
	Тема 7. Методика проведения подвижных игр	1	1-17	1	1		-	2	Блиц-опрос
	Тема 8. Терминология общеразвивающих упражнений. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.	1	1-17	1	1		-	2	Блиц-опрос
	Тема 9. Методика составления записи и проведения общеразвивающих упражнений без предметов/с предметом	1	1-17	1	1		-	2	Блиц-опрос
	Тема 10. Методика проведения спортивных праздников	1	1-17	1	1		-	2	Блиц-опрос
2	Раздел 2. Практический	1	1-17	4	8		-	12	-
3	Раздел 3 Самостоятельный	1	2-17	4	-		36	40	Защита реферата
	Тема 1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты индексы, программы, формулы и др.).	1	2-17	1	-		9	10	Защита реферата
	Тема 2. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	1	2-17	1	-		9	10	Защита реферата
	Тема 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния,	1	2-17	1	-		9	10	Защита реферата

	применяемые при занятиях физической культурой и спортом.								
	Тема 4. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	1	2-17	1	-		9	10	Защита реферата
	Всего	1	2-17	18	18		36	72	
	Промежуточная аттестация	1							Зачёт

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В рамках учебных курсов должны быть предусмотрены встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов.

Кафедра физического воспитания и спорта предлагает использовать в учебном процессе следующие методы и технологии:

- Здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов;
- Технологии дифференцированного обучения, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности
- Технологии лично-ориентированного подхода в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.
- Информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и др.

- Технология игрового моделирования, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.

- Тестовая технология, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

- метод активного обучения с применением интерактивного обучения;
- метод проблемного обучения;
- метод кейс-технологий (использование спортивных ситуаций различной направленности);
- дискуссии, тематические задания для самостоятельного выполнения.

Для студентов, имеющих инвалидность и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) допускается:

- Обучение с более гибкой системой организации учебных занятий с учетом индивидуальных возможностей обучаемых, согласуется с требованием их доступности для данных обучающихся и состоянием здоровья. В частности, предполагается применение дистанционных образовательных технологий и средств удаленного доступа.

- Обучение в условиях применения адаптивных индивидуальных программ предполагает активную самостоятельную деятельность: чтение обязательной и дополнительной литературы, реферативную работу, решение задач различного уровня сложности. Технология адаптивного обучения предполагает осуществление контроля всех видов, в том числе дистанционного.

Студенты, имеющие инвалидность, и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными ресурсами: электронными пособиями, презентациями лекционных курсов, программным обеспечением для реализации компьютерных практических работ. Предусмотрена возможность получения данных средств на университетских и кафедральных сайтах, а также при непосредственном общении с преподавателем по электронной почте.

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

Важную роль при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» играет самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности;
- овладению приёмами 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.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

- самостоятельное изучение теоретического раздела (отдельные темы по заданию преподавателя);

- индивидуальные занятия физическими упражнениями для совершенствования своей физической подготовки и двигательных навыков: занятия в спортивных секциях, клубах;

- овладение методикой занятия упражнениями оздоровительной направленности (прогулки на лыжах, медленный бег, ходьба, плавание, ритмическая гимнастика, езда на велосипеде, туризм и др.);

- занятия физическими упражнениями в режиме дня (утренняя гимнастика, корригирующие упражнения);

- занятия с целью активного отдыха для восстановления работоспособности.

- индивидуальные занятия адаптивной физической культурой для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья

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

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	20	0	20	15	0	30	15	100

Программа оценивания учебной деятельности студента 1 семестр

1. Лекции (от 0 до 20 баллов)

Посещение лекционных занятий в течение семестра - от 0 до 20 баллов

2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

3. Практические занятия (от 0 до 20 баллов)

Посещение занятий в течение семестра - от 0 до 20 баллов;

4. Самостоятельная работа (от 0 до 15 баллов)

Темы рефератов и презентаций определяются преподавателем.

Подготовка реферата - от 0 до 10 баллов;

Подготовка конспекта урока, подвижной игры - от 0 до 5 баллов;

5. Автоматизированное тестирование - не предусмотрено.

6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 30 баллов)

Участие в межфакультетских соревнованиях - от 0 до 10 баллов;

Участие в межвузовских соревнованиях - от 0 до 10 баллов;

Помощь в организации соревнований - от 0 до 5 баллов;

Проведение с группой комплекса УГГ, комплексов ОРУ, подвижных игр - от 0 до 5 баллов;

7. Промежуточная аттестация (от 0 до 15 баллов)

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов - от 0 до 15 баллов;

- **трех** обязательных тестов для студентов **основной** мед. группы

- **трех** (на выбор) тестов для студентов **подготовительной** мед. группы

- **трех** (на выбор) тестов для студентов **специальной** мед. группы (см. приложения 1,2,3).

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируются в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее, чем на 15 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива, либо дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение.

Студенты **специальной** медицинской группы, **освобожденные от сдачи контрольных нормативов** по медицинским показаниям, готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов

Для студентов **основной, подготовительной и специальной** мед. групп каждый тест:

5 баллов - результат на пять очков.

4 балла - результат на четыре очка.

3 балла - результат на три очка.

2балла- результат на два очка.

1 балл - результат на одно очко.

0-10 – «не зачтено»;

11-15 – «зачтено»

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

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

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

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов, временно освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	10	0	0	40	0	20	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента временно освобожденного от практических занятий по медицинским показаниям.

1 семестр

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

1. Лекции (от 0 до 10 баллов)

2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

3. Практические занятия

Не предусмотрены.

4. 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;

5. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 20 баллов)

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

Выступление с докладом (презентацией) на
студенческой научно-практической конференции – от **0** до **10** баллов;

Презентация по теме реферата к устному зачету – от **0** до **5**баллов;

7. Промежуточная аттестация (от 0 до 30 баллов)

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, является «**устный зачет**».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам (см. приложение 5).

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 физической культуры, не может применить эти знания в методико – практических занятиях.

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

0-10 баллов – «не зачтено»

11-30– «зачтено»

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.

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

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

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

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов с ограниченными возможностями, освобожденных от практических занятий.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	10	0	0	40	0	20	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента с ограниченными возможностями, освобожденного от практических занятий.

1 семестр

1. Лекции (от 0 до 10 баллов)

2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

3. Практические занятия

Не предусмотрены.

4. 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;

5. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 20 баллов)

Помощь в организации соревнований

– от 0 до 5 баллов;

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

7. Промежуточная аттестация (от 0 до 30 баллов)

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, является «устный зачет».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам (см. приложение 5).

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 физической культуры, не может применить эти знания в методико – практических занятиях.

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

0-10 баллов – «не зачтено»

11-30 баллов – «зачтено»

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.

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

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

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

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 гимнастической стенке до угла 90°	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 гимн. стенке до угла 90°	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);
 1. Бег 100 м.
 2. Бег: юноши - 2 км, девушки - 1 км (без учета времени).
 3. Тест Купера (12- минутное передвижение).
 4. Бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).
 6. Упражнения с мячом.
 7. Упражнения на гибкость.
 8. Упражнения со скакалкой.

Приложение 2.

Темы рефератов для студентов, временно или постоянно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- 5 Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Методические указания по подготовке и написанию реферата

Тема реферата предварительно согласовывается с заведующим кафедрой или с преподавателем физкультуры на факультете

Объем реферата должен быть не менее 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. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. 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.

Объем реферата: 10-12 машинописных страниц.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

а) литература:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих прогр. сред. проф. образования : рек. ФГУ "Федер. ин-та развития образования" / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - 3-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2015. - 366 с. (ЭБС Book.ru)

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. 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.)

5. Лечебная физическая культура: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования (С.Н.Попов, Н.М.Валеев, Т.С.Гарасева и др.); под ред. С.Н.Попова. – 7-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 416с. – (Сер. Бакалавриат).

6. Физическая культура. Учебник для академического бакалавриата. Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. 2015 г. (ЭБС Юрайт)

7. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата. Муллер А.Б., Дядичкин Н.С., Богащенко Ю.А. 2019 г. (ЭБС Юрайт)

8. Бишаева А. А. Физическая культура [Текст]: учеб. для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр. И доп. – Москва: Академи, 2010.

9. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: Гардарики, 2007.

10. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб. для студентов учреждений высш. Проф. Образования / В. С. Кузнецов. – Москва: Изд. центр “Академия”, 2012.

11. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие / под общ. Ред. Е. В. Конеевой. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

12. 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.

13. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст]: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования/ под ред. Ю.Д. Железнячка, Ю.М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва: Изд. центр «Академия», 2012. – 520 с. (20 экз.) Гриф УМО.

б) 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.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для практических занятий кафедра физического воспитания и спорта использует следующую материально-техническую базу:

Спортивные залы - зал для игровых видов спорта площадью 162,0 кв. м (18,0м / 9,0м / 4,2м); учебный корпус 16 (ул. Заулошнова, 3), спортивный зал общефизической подготовки, площадью 60,5 кв. м (11,0м / 5,5м / 4,2м); учебный корпус 16 (ул. Заулошнова, 3), зал для игровых видов спорта 368,9 кв. м (27,8м / 12,8м / 6,0м); учебный корпус 12 (ул. Вольская, 10 Литер А), осенью и весной занятия проходят на стадионе «Динамо» (беговая дорожка, гимнастический городок, площадка для игры в мини-футбол), на условиях аренды.

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

На учебных занятиях используется спортивный инвентарь: секундомеры, гимнастические палки, гимнастические коврики, обручи, скакалки, гантели, утяжелители, мячи, тренажеры, дартс, эспандеры, бадминтон, настольный теннис, магнитофон.

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

Автор (ы)
старший преподаватель кафедры
физ. воспитания и спорта

С.А. Латухин

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от 28.05.2019 года, протокол № 8.

Программа актуализирована и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от 21.10.2021 года, протокол № 2.