

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.  
"8" культуры  
и спорта  2022г.



Рабочая программа дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

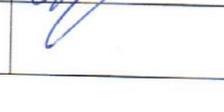
Направление подготовки бакалавриата  
**53.03.01 Музыкальное искусство эстрады**

Профиль подготовки бакалавриата  
**Эстрадно-джазовое пение**

Квалификация выпускника  
**Концертный исполнитель. Артист ансамбля.  
Преподаватель (эстрадно-джазовое пение)**

Форма обучения  
**Очная**

Саратов,  
2022

| Статус                         | ФИО            | Подпись  | Дата       |
|--------------------------------|----------------|--|------------|
| Преподаватель-разработчик      | С.А. Латухин   |  | 08.09.2022 |
| Председатель НМК               | Т.А. Беспалова |  | 08.09.2022 |
| Заведующий кафедрой            | Н.Б. Брилёнок  |  | 08.09.2022 |
| 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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.О.05) относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП. Для ее освоения студенты используют знания, умения, навыки, сформированные во время обучения в образовательных учреждениях довузовского уровня. 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  |
|---|---|--|
| <b>УК-7</b><br>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.<br><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> научно-практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни.<br><b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.<br><b>Владеть:</b> 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 (по неделям семестра)<br>Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|--|----------|-----------------|--|-------------------|-----------------------|-----|---|
|          |  |          |                 | Лекции   | Практические      |                       | СРС |   |
|          |  |          |                 |  | Общ. трудоемкость | Из низ пр. подготовка |     |   |
| <b>1</b> | <b>Раздел 1. Теория</b>  | <b>1</b> | <b>1-17</b>     | <b>10</b>  | <b>10</b>         | -                     | -   | Блиц-опрос  |
|          | <b>Тема 1.</b> Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.                               | 1        | 1-17            | 1  | 1                 |                       | -   | Блиц-опрос  |
|          | <b>Тема 2.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра.                   | 1        | 1-17            | 1  | 1                 | -                     | -   | Блиц-опрос  |
|          | <b>Тема 3.</b> Социально-биологические основы физической культуры.   | 1        | 1-17            | 1  | 1                 | -                     | -   | Блиц-опрос  |
|          | <b>Тема 4.</b> Основы здорового образа жизни студента.   | 1        | 1-17            | 1  | 1                 | -                     | -   | Блиц-опрос  |
|          | <b>Тема 5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра.                              | 1        | 1-17            | 1  | 1                 | -                     | -   | Блиц-опрос  |
|          | <b>Тема 6.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.                                  | 1        | 1-17            | 1  | 1                 | -                     | -   | Блиц-опрос  |
|          | <b>Тема 7.</b> Методика проведения подвижных игр.  | 1        | 1-17            | 1  | 1                 | -                     | -   | Блиц-опрос  |
|          | <b>Тема 8.</b> Терминология общеразвивающих упражнений. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. | 1        | 1-17            | 1  | 1                 | -                     | -   | Блиц-опрос  |
|          | <b>Тема 9.</b> Методика составления записи и проведения общеразвивающих упражнений без предметов/с пред-       | 1        | 1-17            | 1  | 1                 | -                     | -   | Блиц-опрос  |

|          |   |          |             |           |           |          |           |                        |
|----------|---|----------|-------------|-----------|-----------|----------|-----------|------------------------|
|          | метом.  |          |             |           |           |          |           |                        |
|          | <b>Тема 10.</b> Методика проведения спортивных праздников.  | 1        | 1-17        | 1         | 1         | -        | -         | Блиц-опрос             |
| <b>2</b> | <b>Раздел 2. Практический</b>   | <b>1</b> | <b>1-17</b> | <b>4</b>  | <b>8</b>  | -        | -         | -                      |
| <b>3</b> | <b>Раздел 3. Самостоятельный</b>  | <b>1</b> | <b>2-17</b> | <b>4</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b> | <b>36</b> | <b>Защита реферата</b> |
|          | <b>Тема 1.</b> Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты индексы, программы, формулы и др.).   | 1        | 2-17        | 1         | -         | -        | 9         | Защита реферата        |
|          | <b>Тема 2.</b> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. | 1        | 2-17        | 1         | -         | -        | 9         | Защита реферата        |
|          | <b>Тема 3.</b> Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.   | 1        | 2-17        | 1         | -         | -        | 9         | Защита реферата        |
|          | <b>Тема 4.</b> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.       | 1        | 2-17        | 1         | -         | -        | 9         | Защита реферата        |
|          | <b>Промежуточная аттестация</b>   | <b>1</b> |             |           |           |          |           | <b>Зачёт</b>           |
|          | <b>Всего</b>  | <b>1</b> | <b>2-17</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>-</b> | <b>36</b> |                        |

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

- 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 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.

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, корректирующие 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.

### **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 гимна. 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, ек)                                       | 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 гимнастической 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.

## **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).

## **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.

## **Методические указания по подготовке и написанию реферата**

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

Объём 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.

## 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

| 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                       | <b>100</b> |

### 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.

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.

2 балла - 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 | «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

| 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                       | <b>100</b> |

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

**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.

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»

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                       | <b>100</b> |

**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 с ограниченными возможностями, освобожденных от практических занятий, 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 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»

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»                                |

## 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 «Ака-демия», 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](http://www.informika.ru). - [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru). - [www.wikipedia.ru](http://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 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады и профилю «Эстрадно-джазовое пение».

Автор:  
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, актуализирована и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от 08.09.2022 г., протокол № 1.