

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 сентябрь 2022г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

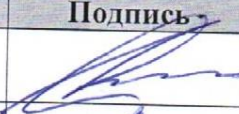


Направление подготовки бакалавриата
53.03.01 Музыкальное искусство эстрады

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
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 профессионального 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 (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические		СРС	
					Общ. трудоемкость	Из низ пр. подготовка		
1	Раздел 1. Теория	1	1-17	10	10	-	-	Блиц-опрос
	Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	1	1-17	1	1		-	Блиц-опрос
	Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра.	1	1-17	1	1	-	-	Блиц-опрос
	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.	1	1-17	1	1	-	-	Блиц-опрос
	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.	1	1-17	1	1	-	-	Блиц-опрос
	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра.	1	1-17	1	1	-	-	Блиц-опрос
	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	1	1-17	1	1	-	-	Блиц-опрос
	Тема 7. Методика проведения подвижных игр.	1	1-17	1	1	-	-	Блиц-опрос
	Тема 8. Терминология общеразвивающих упражнений. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.	1	1-17	1	1	-	-	Блиц-опрос
	Тема 9. Методика составления записи и проведения общеразвивающих упражнений без предметов/с пред-	1	1-17	1	1	-	-	Блиц-опрос

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

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 ⁰	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	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.

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	100

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	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 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. - 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 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.