

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.

" 6 " 

Рабочая программа дисциплины

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА




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
Заочная

Саратов,
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	С.А. Латухин		06.12.2021
Председатель НМК	Т.А. Беспалова		06.12.2021
Заведующий кафедрой	Н.Б. Брилёнок		06.12.2021
Специалист Учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура» 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.

Задачами элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура» являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате освоения курса Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура» студенты должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментарий изучения предмета данной дисциплины.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура» (Б1.В.ДВ.02.01) относится к части, формируемой участниками образовательного процесса, блока Б.1. «Дисциплины (модули)» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады», профилю «Эстрадно-джазовое пение» и является дисциплиной по выбору.

Настоящая программа по элективной учебной дисциплине по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура» составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе.

Элективный курс по физической культуре и спорту «Прикладная физи-

ческая культура» представлен как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Образовательные и развивающие функции дисциплины «Прикладная физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

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 составляет **328** часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	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 них пр. подготовка		
1	Раздел 1 Практический	1	-	-	-	142	

	1. Легкая атлетика	1	-	-	-	28	Контрольные нормативы
	2. Гимнастика	1	-	-	-	28	Тестирование ОФП
	3. Спортивные игры	1	-	-	-	28	Оценка технической и тактической подготовленности
	4. Настольный теннис	1	-	-	-	28	Оценка активности выполнения
	5. Бадминтон	1	-	-	-	30	Оценка ОФП и СФП
	Раздел 2. Контрольно-соревновательный		-	2	-	-	
	Контрольные нормативы	1	-	2	-	-	Тестирование
	Итого в 1 семестре		-	2	-	142	
2	Раздел 1 Практический	2	-	-	-	178	
	1. Легкая атлетика	2	-	-	-	35	Контрольные нормативы
	2. Бадминтон	2	-	-	-	35	Тестирование ОФП
	3. Настольный теннис	2	-	-	-	35	Оценка технической и тактической подготовленности
	4. Подвижные игры	2	-	-	-	35	Оценка активности выполнения
	5. ПШФП	2	-	-	-	38	Оценка ОФП и СФП
	Раздел 2. Контрольно-соревновательный		-	2	-	-	
	Контрольные нормативы	2	-	2	-	-	Тестирование
	Промежуточная аттестация	2					зачет
	Итого во 2 семестре		-	2	-	178	4
	Общая трудоемкость дисциплины			328			

Содержание дисциплины

Для Элективных дисциплин по физической культуре «Прикладная физическая культура» в данном разделе предполагаются практические занятия с использованием различных средств физической культуры и различных видов спорта для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности и формирования физической культуры личности.

1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (юноши и девушки – 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Контрольный бег 60-100 м. Бег на средние дистанции (юноши – 3000, девушки – 2000 м (без учета времени). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой, по повороту), финиширование. Прыжки в длину с места. Техника прыжка: отталкивание, полет, приземление.

2. Гимнастика. Обучение строевому построению и перестроению, передвижения, размыкания, смыкания, упражнения в движении.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты координации движений, подвижности в суставах, гибкости, коррекции и формирования правильной осанки, упражнения на дыхание и расслабление. Элементы стретчинга. Элементы йоги.

3. Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и тактических действий в спортивных играх.

Волейбол. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Двусторонняя игра.

4. Настольный теннис. Стойки. Способы хватки ракетки. Передвижения. Техника ударов. Виды подач. Тактика игры - одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости. Одиночные и парные игры.

5. Бадминтон. Стойки. Способы хватки ракетки. Передвижения. Техника ударов. Подача. Тактика игры - одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости. Одиночные и парные игры.

6. Подвижные игры. Игры малой, средней и большой подвижности. Эстафеты.

7. ППФП. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на развитие внимания.

8. Контрольные нормативы. Выполнение тестов ОФП для мониторинга уровня физической подготовленности студентов. См. приложения 1,2,3.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

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

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости, с учетом индивидуальных

способностей студентов. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

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

На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разработан кафедрой физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. При реализации учебного материала необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

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

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

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

- 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

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

нальной и социокультурной деятельности.

Темы для изучения

1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
2. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни студента.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в профессиональной подготовке бакалавра.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра
5. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

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

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

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

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

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

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

Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Перечень обязательных методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

6. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
7. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
8. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
9. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
10. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
11. Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Дополнительная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
7. Физическое состояние и сексуальность.
8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
10. Ведение личного дневника самоконтроля.
11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
12. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
14. Методика самоконтроля калорийности питания.

Контрольный подраздел

Контрольные занятия и зачеты обеспечивают оперативную, текущую и

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

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

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Студенты, выполнившие рабочую программу Элективных курсов по физической культуре «Прикладная физическая культура» сдают зачет в 1 - 6 семестрах. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя результатов соответствующих тестов.

По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

Первый подраздел. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно".

Второй подраздел. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов. Примерные тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены в приложениях.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных в трех (на выбор) тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на один балл.

Третий подраздел. Жизненно необходимые умения и навыки. Профес-

сионально-прикладная физическая подготовка

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом профиля бакалавров.

В каждом семестре студенты выполняют 2 - 3 теста по данному разделу подготовки.

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

Обязательная промежуточная аттестация

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

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

Студент, завершивший обучение по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура» должен обладать знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни, иметь общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавриата 53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады». Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты тематических рефератов.

Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной группы

Девушки

ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	50	40	30	20	10
Тест на общую выносливость- бег 1000м. /мин. сек./	5,00	5,30	6,00	6,30	7,00
Прыжки в длину с места /см./.	190	180	168	160	150

Приседания (кол-во раз в мин.).	50	45	40	35	30
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	15	12	10	8	6
Юноши					
ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Тест на скоростно-силовую подготовленность- бег 100м/сек./	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовленность – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	50	45	40	35	30
Тест на общую выносливость-бег 2000м (мин./сек.).	9,30	9,50	10,10	10,30	11,00
Прыжки в длину с места (см.).	250	240	230	223	215
Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	60	55	50	45	40
Приседания (кол-во раз в мин.).	60	55	50	45	40
Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз).	15	12	10	8	6
Подтягивания (кол-во раз).	15	12	10	8	6

Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов подготовительной группы

Девушки

№	Тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Поднимание - опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	40	35	30	25	20
2.	Прыжки в длину с места (см.).	170	165	160	155	150
3.	Приседания (кол-во раз в мин).	40	35	30	25	20

4.	Сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз).	25	20	15	10	5
----	---	----	----	----	----	---

Юноши

1.	Тест на силовую подготовленность – сгибание-разгибание рук (кол-во раз).	40	35	30	25	20
2.	Прыжки в длину с места (см)	230	225	215	200	190
3.	Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	50	45	40	35	30
4.	Приседания (кол-во раз в мин.).	50	45	40	35	30
5.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз).	12	10	8	6	4
6.	Подтягивания (кол-во раз).	12	10	8	6	4

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (оценка в очках)

Девушки

№	Тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Измерение гибкости из положения стоя на гимнастической скамейке (см.)	+15	+10	+5	0	- 5
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз).	35	30	25	20	15
3.	Приседания (кол-во раз в мин.).	30	25	20	15	10
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз).	20	18	16	14	12

Юноши

№	Тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Измерение гибкости из положения стоя на гимнастической скамейке (см.)	+10	+5	0	-5	-10

2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз).	40	35	30	25	20
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	35	30	25	20	15
	Приседания (кол-во раз в мин.).	45	40	35	30	25

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

1 курс / 1 семестр

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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
5. Социально-биологические основы физической культуры.
6. Основы здорового образа жизни студента.

1 курс / 2 семестр/

1. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
3. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).
4. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

2 курс / 3 семестр/

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.
2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
3. Основы методики самомассажа.
4. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

2 курс / 4 семестр/

1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
2. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.)
4. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

3 курс /5 семестр/

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
2. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
3. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
4. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

3 курс /6 семестр/

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой и спортом.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Объем рефератов 10-12 печатных страниц по каждой теме.

Методические указания по подготовке и написанию реферата

Тема реферата предварительно согласовывается с заведующим кафедрой или с преподавателем физкультуры данного факультета.

Объем реферата должен быть не менее 10-12 печатных 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, ста-

вится и в тексте реферата.

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.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.2 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	0	0	20	0	0	15	0	35
2	0	0	20	0	0	15	30	65
Итого	0	0	40	0	0	30	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

1. Лекции

Не предусмотрены.

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

Не предусмотрена

5. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 15 баллов)

Помощь в организации соревнований – от 0 до 5 баллов.

Проведение с группой комплекса УГГ, комплексов ОРУ, подвижных игр – от 0 до 10 баллов.

7. Промежуточная аттестация

Не предусмотрена

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за **1** семестр по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура» составляет **35** баллов

2 семестр

1. Лекции

Не предусмотрены.

2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

3. Практические занятия (от 0 до 20 баллов)

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

5. Самостоятельная работа

Не предусмотрена

5. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 15 баллов)

Помощь в организации соревнований – от 0 до 5 баллов.

Проведение с группой комплекса УГГ, комплексов ОРУ, подвижных игр – от 0 до 10 баллов.

7. Промежуточная аттестация (от 0 до 30 баллов) – зачет

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 30 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 баллов – «не зачтено»

11-30– «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 2 семестр по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет **65** баллов.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятель-

ности студента за **1-2** семестр по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет **100** баллов.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Прикладная физическая культура» в оценку (зачет)

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

Таблица 1.2 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	0	0	0	20	0	15	0	35
2	0	0	0	20	0	15	30	65
Итого	0	0	0	40	0	30	30	100

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

1. Лекции

Не предусмотрены.

2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

3. Практические занятия

Не предусмотрены.

4. Самостоятельная работа (от 0 до 20 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 5 баллов.

5. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 15 баллов)

Подготовка реферата – от 0 до 5 баллов.

Подготовка и представление презентации – от 0 до 5 баллов.

Выступление с докладом – от 0 до 5 баллов.

7. Промежуточная аттестация

Не предусмотрена.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет **35** баллов.

2 семестр

1. Лекции

Не предусмотрены.

2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

3. Практические занятия

Не предусмотрены.

4. Самостоятельная работа (от 0 до 20 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 5 баллов.

5. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 15 баллов)

Подготовка реферата – от 0 до 5 баллов.

Подготовка и представление презентации – от 0 до 5 баллов.

Выступление с докладом – от 0 до 5 баллов.

7. Промежуточная аттестация (от 0 до 30 баллов)

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

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

Защита реферата – от 0 до 30 баллов.

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

11-20 баллов – студент знает все основные понятия, но не имеет представления о методах физической культуры, не может применить эти знания на 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 2 семестр по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет **65** баллов.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за **1-2** семестры по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет **100** баллов.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Прикладная физическая культура» в оценку (зачет)

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

Таблица 1.2 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов с ограниченными возможностями, освобожденных от практических занятий

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	0	20	0	15	0	35
2	0	0	0	20	0	15	30	65
Итого	0	0	0	40	0	30	30	100

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

1 семестр

1. Лекции

Не предусмотрены.

2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

3. Практические занятия

Не предусмотрены.

4. Самостоятельная работа (от 0 до 20 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 5 баллов.

5. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 15 баллов)

Подготовка реферата – от 0 до 5 баллов.

Подготовка и представление презентации – от 0 до 5 баллов.

Выступление с докладом – от 0 до 5 баллов.

7. Промежуточная аттестация

Не предусмотрена.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за **1 семестр** по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет **35 баллов**.

2 семестр

1. Лекции

Не предусмотрены.

2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

3. Практические занятия

Не предусмотрены.

4. Самостоятельная работа (от 0 до 20 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 5 баллов.

5. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 15 баллов)

Подготовка реферата – от 0 до 5 баллов.

Подготовка и представление презентации – от 0 до 5 баллов.

Выступление с докладом – от 0 до 5 баллов.

7. Промежуточная аттестация (от 0 до 30 баллов)

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

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

Защита реферата – от 0 до 30 баллов.

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

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

0-10 баллов – студент имеет общие представления о некоторых мето-

дах 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 2 семестр по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет **65** баллов.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за **1-2** семестры по дисциплине «Прикладная физическая культура» составляет **100** баллов.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Прикладная физическая культура» в оценку (зачет)

60 и более баллов	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
Менее 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 «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 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 06.12.2021 года, протокол № 3.