

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Института физической  
культуры и спорта  
Водолагина И.Ю.  
2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
«ПЛАВАНИЕ»

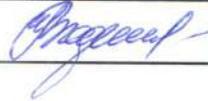
Направление подготовки бакалавриата  
44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль подготовки бакалавриата  
Физика

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
очная

Саратов,  
2023

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разра ботчик	Краснова И.В.		09.06.23
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		09.06.2023
Заведующий кафедрой	Водолагина И.Ю.		09.06.2023
Специалист Учебного управления			

### 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. 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.
5. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП

Данная учебная дисциплина (Б1.В.ДВ.10.02) является дисциплиной по выбору, относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате усвоения программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1-11 классов, а также сформированные в результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 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: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающие технологии физической культуры. Уметь: выполнять комплекс физических упражнений. Владеть: практическим опытом занятий физической культуры.

#### 4. Структура и содержание дисциплины.

##### 4.1. Структура дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Се м е стр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего Часов	Лекции	Практическая	Самостоятельная работа	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	<i>Теоретический раздел.</i>	1	2	-	2	-	Выборочный опрос
2	<i>Практический раздел.</i>	1	74	-	2	72	Тесты ОФП
3	<i>Промежуточная аттестация</i>	1	4	-	4	-	Зачет
	<b>ИТОГО I семестр</b>		<b>80</b>	-	<b>8</b>	<b>72</b>	
1	<i>Теоретический раздел.</i>	2	2	-	2	-	Выборочный опрос
2	<i>Практический раздел.</i>	2	72	-	2	70	Тесты ОФП Комплекс ОРУ (10упр)
3	<i>Промежуточная аттестация</i>	2	4	-	4	-	Зачет
	<b>ИТОГО II семестр</b>		<b>78</b>	-	<b>8</b>	<b>70</b>	
1	<i>Теоретический раздел.</i>	3	2	-	2	-	Выборочный опрос
2	<i>Практический раздел.</i>	3	80	-	2	78	Тесты ОФП Комплекс ОФП (10упр.)
3	<i>Промежуточная аттестация</i>	3	4	-	4	-	Зачет
	<b>ИТОГО III семестр</b>		<b>86</b>	-	<b>8</b>	<b>78</b>	
1	<i>Теоретический раздел.</i>	4	2	-	2	-	Выборочный опрос
2	<i>Практический раздел.</i>	4	78	-	2	76	Тесты ОФП Комплекс ППФП (10упр)

3	<i>Промежуточная аттестация</i>	4	4	-	4	-	Зачет
	<b>ИТОГО IV семестр</b>		<b>84</b>	-	<b>8</b>	<b>76</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>	-	<b>32</b>	<b>296</b>	

## 4.2. Содержание дисциплины.

### *Теоретический раздел.*

#### *I - IV семестр*

##### *Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием*

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и после окончания проведения занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах.

#### *I семестр*

*Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.*

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

*Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.*

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

#### *II семестр*

*Тема 3. Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.*

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Физические (двигательные) качества, их характеристика. Возрастные особенности развития физических качеств. Средства и методика развития физических качеств. Двигательные умения и навыки. Закономерности формирования двигательных навыков и умений. Физические упражнения. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

#### *III семестр*

*Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.*

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и

направленность учебно-тренировочного занятия.

*Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### ***IV семестр***

*Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.*

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности.

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Определение профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Зрительная работа за компьютером и ее последствия. Профилактические методы уменьшения психоэмоциональной усталости. Заболевания, вызванные гиподинамией.

Спортивно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в плане воспитательной работы в классе; руководство физическим воспитанием в общеобразовательной школе. Значение, организация, методика проведения гимнастики до начала занятий в школе, физкультминутки и физкультпаузы, упражнения на переменах и после уроков.

#### ***Практический раздел.***

**ОФП.** Выполнение ОРУ на суше в бассейне. Выполнение специальных гимнастических упражнений. Упражнения на развитие силы, скорости, выносливости, гибкости.

**Упражнения на освоение с водой.** Ходьба по дну. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег. Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений. Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками. Вдох, медленное погружение в воду, опустив лицо до уровня носа. Вдох, задержка дыхания и медленное погружение с головой в воду. Погружение на дно на задержке дыхания с последующим выпрыгиванием. Проныривание на различные дистанции. Выдох в воду. Упражнение

«Поплавок». Упражнение «Медуза». «Упражнение Звездочка». Упражнение «Стрелка». Скольжение на груди. Скольжение на спине.

**Техника плавания способом кроль на груди.** Имитация движений рук и ног на суше. Обучение технике работы ног с использованием плавательной доски. Обучение технике работы рук с использованием плавательной доски. Согласование движений ног, рук и дыхания. Обучение технике координации работы ног и рук. Совершенствование техники данным стилем плавания. Специальные упражнения с плавательной доской, колобашкой, лопатками для закрепления и совершенствования гребковых движений ногами, руками и дыхания. Плавание в полной координации. Выполнение стартового прыжка и поворотов на дистанции. Выполнение контрольного норматива на дистанции (25, 50 и 100 м.).

**Техника плавания способом кроль на спине.** Имитация движений рук и ног на суше. Обучение технике работы ног с использованием плавательной доски. Обучение технике работы рук с использованием плавательной доски. Согласование движений ног, рук и дыхания. Обучение технике координации работы ног и рук. Совершенствование техники данным стилем плавания. Специальные упражнения с плавательной доской, колобашкой, лопатками для закрепления и совершенствования гребковых движений ногами, руками и дыхания. Плавание в полной координации. Выполнение стартового прыжка и поворотов на дистанции. Выполнение контрольного норматива на дистанции (25, 50 и 100 м.).

**Техника плавания способом брасс.** Имитация движений рук и ног на суше. Обучение технике работы ног с использованием плавательной доски. Обучение технике работы рук с использованием плавательной доски. Согласование движений ног, рук и дыхания. Обучение технике координации работы ног и рук. Совершенствование техники данным стилем плавания. Специальные упражнения с плавательной доской, колобашкой, лопатками для закрепления и совершенствования гребковых движений ногами, руками и дыхания. Плавание в полной координации. Выполнение стартового прыжка и поворотов на дистанции. Выполнение контрольного норматива на дистанции (25, 50 и 100 м.).

**Техника выполнения старта и поворота.** Обучение технике прыжка в воду с бортика. Обучение технике прыжка в воду с тумбы. Выполнение стартового прыжка на дистанциях кролем на груди, кролем на спине и брассом. Техника выполнения поворота. Имитация движений при повороте на суше. Касание бортика при повороте. Выполнение поворота «маятник» на дистанциях кролем на спине, кролем на груди, брассом. Совершенствование техники старта и поворота различными стилями плавания.

**Прикладное плавание.** Техника прикладных способов плавания. Освоение, закрепление и совершенствование техники комбинированного плавания. Общая характеристика техники плавания способом брасс на спине и способа на боку. Специальные упражнения для освоения гребковых движений способом брасс на спине. Нырание (передвижение под водой). Выполнение простых прыжков в воду, выполнение стартового прыжка и погружение под воду из безопорного положения. Плавание под водой на задержке дыхания. Прыжки в воду. Освоение техники прыжка ногами вперед. Освоение техники прыжка головой вперед.

Плавание в экстремальных условиях. Освоение техники приемов освобождения от захватов утопающего. Освобождение от захватов спереди: захват за одну или обе руки, захват за туловище двумя руками, захват за шею или голову, захват за ногу. Освобождение от захватов сзади: за обе руки, за туловище под руками, захват за шею. Освоение техники приемов транспортировки утопающего. Применение техники комбинированного плавания для транспортировки утопающего. Способы транспортирования пострадавшего в воде. Оказание первой помощи пострадавшему после извлечения его из воды.

Подвижные игры на воде и эстафеты. Игры с преодолением сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.

### ***Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.***

Терминология основных положений и движений общеразвивающих упражнений (ОРУ) (стойки, упоров, седов, положений рук, ног, туловища, головы); методика подбора физических упражнений; порядок проведения упражнений и правила записи ОРУ. Основные требования к составлению сценария и проведению внеклассных мероприятий с учебной группой (физкультурный праздник, «День здоровья», «Весёлые старты»).

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 с ослабленным здоровьем, полностью освобожденные от практических занятий, могут заниматься как в группах, так и индивидуально, получая задания от преподавателей в виде контрольных работ, тестов и рефератов.

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

При изучении учебного материала используются интерактивные формы: организация дискуссий и обсуждений спорных вопросов, изучение и закрепление нового материала, выработка практических навыков. Удельный вес занятий, проводимых в активных и интерактивных формах, составляет 75% процентов аудиторных занятий. При изложении материала преподаватель обсуждает проблемные вопросы, направленные на практическую и самостоятельную деятельность студента.

Для развития самостоятельной активности в изучении материала студентам предлагается использование интернет-ресурсов (электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов), подготовка к участию в конференциях и круглых столах по предлагаемым темам курса, выступление с докладами. По всем методико-практическим и самостоятельным работам студентам предлагается индивидуальное задание.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализации компетентного подхода должно предусматриваться широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

*При изучении дисциплины студентами с инвалидностью и студентами с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные технологии:*

1. При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных укрупненным шрифтом.

2. При нарушениях слуха студенту предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий, использования наглядных опорных схем на лекциях для облегчения понимания материала, преимущественное выполнение учебных заданий в письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.)

3. Увеличение времени на анализ учебного материала. При необходимости для подготовки к ответу на практическом (семинарском) занятии, к ответу на зачете, экзамене, выполнению тестовых заданий студентам с инвалидностью и студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5 – 2 раза по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

4. Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации. При взаимодействии со студентом с инвалидностью, студентом с ограниченными возможностями здоровья учитываются

особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала, студенту с инвалидностью, студенту с ограниченными возможностями здоровья даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

5. Студенты-инвалиды и лица с ОВЗ имеют возможность в свободном доступе и в удобное время работать с электронными учебными пособиями, размещенными на официальном сайте <http://library.sgu.ru/> Зональной научной библиотеки СГУ им. Н.Г. Чернышевского, которая объединяет в базе данных учебно-методические материалы – полнотекстовые учебные пособия и хрестоматийные, тестовые и развивающие программы по общегуманитарным, естественнонаучным и специальным дисциплинам.

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

Физическое воспитание студентов осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Задания для самостоятельной работы предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

### ***6.1. Самостоятельная работа студентов***

Самостоятельная работа студентов в рамках данного курса включает:

1. Изучение дополнительной литературы.
2. Изучение интернет ресурсов по тематике курса.
3. Реферирование литературы по заданной тематике.
4. Выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня.
5. Занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам.
6. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.

### ***6.2. Обязательная промежуточная аттестация по дисциплине.***

Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и выполнению тестов по учебно-тренировочному разделу программы. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности. Студент, завершивший обучение по Элективной дисциплине по физической культуре и спорту, должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по данной обязательной дисциплине.

### ***6.3. Контрольные вопросы к теоретическому разделу программы***

*Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.*

1. Понятие здоровья, его содержание и критерии. Здоровый образ жизни студента.
2. Режим труда и отдыха. Организация режима питания.
3. Организация двигательной активности.
4. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек.
5. Краткая история развития плавания.
6. Особенности плавания как физического упражнения, значение плавания.

*Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.*

1. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
3. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
4. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
5. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
7. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

*Тема 3. Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.*

1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
2. Общие основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.
3. Общие положения воспитания физических качеств. Общая плавательная подготовка как средство общей физической подготовки.
4. Физическое качество сила, его характеристика. Средства и методы развития силы.
5. Физическое качество быстрота, его характеристика. Средства и методы развития быстроты.
6. Физическое качество выносливость, его характеристика. Средства и методы развития выносливости.
7. Физическое качество ловкость, его характеристика. Средства и методы развития ловкости.
8. Физическое качество гибкость, его характеристика. Средства и методы развития гибкости.
9. Понятие «физическое упражнение». Классификация физических упражнений.

*Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.*

1. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
5. Структура подготовленности спортсмена.
6. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
7. Понятие «техника плавания» и факторы, ее определяющие.

*Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Единая спортивная классификация. Развитие плавания в России на современном этапе.
3. Студенческий спорт, его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
4. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
5. Анализ техники плавания кролем на груди.
6. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха. Анализ техники плавания

способом брасс.

7. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

8. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

#### *Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.*

1. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
3. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
4. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи.
5. Место ППФП в системе физического воспитания.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация и формы ППФП в вузе.
8. Система контроля ППФП студентов.
9. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста.
10. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
11. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
12. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
13. Краткая характеристика прикладного плавания.
14. Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение плавания.
15. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
16. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физическая культура и спорт в свободное время.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### **6.4. Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной, подготовительной группы (девушки)**

№	Наименование зачётных тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	17	12	10	7	5
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+16	+11	+8	+5	+2
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
5	Плавание 50 м (мин.,с.)	1,00	1,15	1,25	1,35	1,45

**(юноши)**

№	Наименование зачётных тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	40	30	20	15	10
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+13	+8	+6	+3	0
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
5	Плавание 50 м (мин.,с.)	0,50	1,00	1,10	1,20	1,30

**Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий на длительный срок.**

**I семестр**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).

2. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

**II семестр**

1. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

2. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Основы методики самомассажа. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

**III семестр**

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

2. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

**IV семестр**

1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).

2. Методика поведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

*Методические указания по подготовке и написанию реферата*

Объем реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом

осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

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	0	0	20	40	0	0	40	<b>100</b>
2	0	0	20	40	0	0	40	<b>100</b>
3	0	0	20	40	0	0	40	<b>100</b>
4	0	0	20	40	0	0	40	<b>100</b>

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### 1-4-й семестры

##### *Лекции*

Не предусмотрены.

##### *Лабораторные занятия*

Не предусмотрены.

##### *Практические занятия - от 0 до 20 баллов;*

1) Посещение практических занятий - от 0 до 20 баллов;

##### *Самостоятельная работа – от 0 до 40 баллов;*

1) Участие в исследовательской работе, сбор и обработка дополнительной информации – от 0 до 20 баллов.

2) Посещение дополнительных занятий физкультурно-оздоровительной направленности - от 0 до 20 баллов.

##### *Автоматизированное тестирование*

Не предусмотрено

##### *Другие виды учебной деятельности*

Не предусмотрены.

##### *Промежуточная аттестация – от 0 до 40 баллов;*

Ответ студента оценивается по следующим критериям:

30 - 40 баллов – студент глубоко владеет теоретическими знаниями, методико-практическими умениями, имеет хорошую физическую подготовку («зачтено»).

15 - 29 баллов – студент знает основные теоретические понятия, владеет некоторыми методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовку («зачтено»).

0 - 14 баллов – студент имеет некоторые теоретические знания, не владеет методико-практическими умениями, имеет низкую физическую подготовку, неудовлетворительный ответ («не зачтено»).

Таким образом, максимально возможная сумма баллов по дисциплине составляет **100** баллов в каждом семестре.

#### **Таблица 2.1. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):**

50 баллов и более	«зачтено»
меньше 50 баллов	«не зачтено»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

### а) литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Text] / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2016. - 240 с. - ЭБС "BOOK.ru"
2. Григорович, Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Григорович Е. С. - Минск: Высшая школа, 2014. - 351 с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: Учебник / Барчуков И.С.- Москва : КноРус, 2022. - 297с. – Internet access/ - ISBN 978-5-406-09973-5 : ~Б. ц. – Текст : непосредственный. Режим доступа: book.ru
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 478, [2] с.
5. Кадыров Р.М., Морщинина Д.В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров) [Text] / Кадыров Р.М., Морщинина Д.В. - Москва: КноРус, 2016. - 136 с. ЭБС "BOOK.ru"
6. Лысова, И. А. Оценка общей физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: монография / Лысова И. А. - Москва: Московский гуманитарный университет, 2012. - 201 с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.
7. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) [Text] / Вайнер Э.Н. - Москва: КноРус, 2015. - 346 с. ЭБС "BOOK.ru"
8. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) [Text] / Вайнер Э.Н. - Москва: КноРус, 2015. - 346 с. ЭБС "BOOK.ru"

### б) лицензионное программное обеспечение и интернет-ресурсы

1. Microsoft Windows 7 Home Basic предустановленное оборудование  
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный Russian Edition. 1500-2499  
Node 1 year Educational Renewal License № лицензии 0B00160530091836187178
2. Зональная научная библиотека СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Режим доступа:  
<http://library.sgu.ru/>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа:  
<http://lib.sportedu.ru/>
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
5. История физической культуры: Учебное пособие режим доступа:  
<http://window.edu.ru/window/library>

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для проведения семинарских занятий необходимы бассейн, спортивные залы, стадион, манеж, а также спортивный инвентарь (секундомеры (электронный) – 2 шт.; коврики гимнастические – 20 шт.; гимнастическая стенка – 6 шт.; мячи футбольные – 3 шт; мячи баскетбольный – 10 шт; мячи волейбольные – 10 шт.)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 "Педагогическое образование" профиль «Физика».

Автор

Старший преподаватель кафедры  
физического воспитания и спорта



И.В. Краснова

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта 23 июня 2023 года, протокол № 10.