

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  
Н.Б. Брилёнок  
20 21 г.




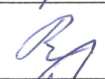

Рабочая программа дисциплины  
Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
**Прикладная физическая культура**

Направление подготовки бакалавриата  
**51.03.01 Культурология**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Саратов,  
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Краснова И.В.		17.09.21
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		17.09.21
Заведующий кафедрой	Брилёнок Н.Б.		17.09.21
Специалист Учебного управления	Юшинова И.В.		

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины элективная физическая культура и спорт 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. Владение 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

Дисциплина (Б1.В.ДВ.01.01) 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	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: основы природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и человека. Уметь: творчески использовать средства физической культуры для личностного и профессионального развития Владеть: практическим опытом занятий физической культуры.

	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: основы ЗОЖ Уметь: использовать средства физического воспитания для формирования ЗОЖ. Владеть: средствами и методами для укрепления индивидуального здоровья
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. Структура и содержание дисциплины.

##### 4.1. Структура дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Се м е стр	Неде ля семес тра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всег о часо в	Ле кц ии	Пра кти ческ ая	Са мос тоя тел ьна я ра бота	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Учебно-тренировочный раздел (модуль 3)	1	10-17	16	-	16	-	Тесты ОФП и СФП
2	Учебно-тренировочный раздел (модуль 4)	1	10-17	14	-	14	-	Тесты ОФП и СФП
3	Промежуточная аттестация	1	18	-	-	-	-	Зачет
	<b>ИТОГО I семестр</b>			<b>30</b>	-	<b>30</b>	-	
1	Учебно-тренировочный раздел (ППФП модуль 1)	2	1-17	10	-	10	-	Выборочный опрос, Комплекс из 5 общеразвив.упр.
2	Учебно-тренировочный раздел (модуль 2)	2	11-17	14	-	14	-	Тесты ОФП и СФП
3	Учебно-тренировочный раздел (модуль 3)	2	1-10	20	-	20	-	Тесты ОФП и СФП
4	Учебно-тренировочный	2	1-17	20	-	20	-	Тесты ОФП и СФП

	раздел (модуль 4)							
5	Промежуточная аттестация	2	18	-	-	-	-	Зачет
	<b>ИТОГО II семестр</b>			<b>64</b>	-	<b>64</b>	-	
1	Учебно-тренировочный раздел (ППФП модуль 1)	3	1-17	10	-	10	-	Выборочный опрос, Комплекс из 10 общеразвив.упр.
2	Учебно-тренировочный раздел (модуль 2)	3	1-6	14	-	14	-	Тесты ОФП и СФП
3	Учебно-тренировочный раздел (модуль 3)	3	7-17	20	-	20	-	Тесты ОФП и СФП
4	Учебно-тренировочный раздел (модуль 4)	3	1-17	20	-	20	-	Тесты ОФП и СФП
5	Промежуточная аттестация	3	18	-	-	-	-	Зачет
	<b>ИТОГО III семестр</b>			<b>64</b>	-	<b>64</b>	-	
1	Учебно-тренировочный раздел (ППФП модуль 1)	4	1-17	10	-	10	-	Выборочный опрос, Комплекс упражнений для развития ОФП.
2	Учебно-тренировочный раздел (модуль 2)	4	11-17	14	-	14	-	Тесты ОФП и СФП
3	Учебно-тренировочный раздел (модуль 3)	4	1-10	20	-	20	-	Тесты ОФП и СФП
4	Учебно-тренировочный раздел (модуль 4)	4	1-17	20	-	20	-	Тесты ОФП и СФП
5	Промежуточная аттестация		18	-	-	-	-	Зачет
	<b>ИТОГО IV семестр</b>			<b>64</b>	-	<b>64</b>	-	
1	Учебно-тренировочный раздел (ППФП модуль 1)	5	1-17	8	-	8	-	Выборочный опрос, Комплекс упражнений для развития СФП.
2	Учебно-тренировочный раздел (модуль 2)	5	1-6	16	-	16	-	Тесты ОФП и СФП
3	Учебно-тренировочный раздел (модуль 3)	5		16	-	16	-	Тесты ОФП и СФП
4	Учебно-тренировочный раздел (модуль 4)	5	1-17	16	-	16	-	Тесты ОФП и СФП
5	Промежуточная аттестация	5	18	-	-	-	-	Зачет
	<b>ИТОГО V семестр</b>			<b>56</b>	-	<b>56</b>	-	
1	Учебно-тренировочный раздел (ППФП модуль 1)	6	1-17	10	-	10	-	Выборочный опрос, Комплекс упражнений ППФП.
2	Учебно-тренировочный раздел (модуль 2)	6	12-17	12	-	12	-	Тесты ОФП и СФП
3	Учебно-тренировочный	6	1-10	16	-	16	-	Тесты ОФП и СФП

	раздел (модуль 3)							
4	Учебно-тренировочный раздел (модуль 4)	6	11-17	12	-	12	-	Тесты ОФП и СФП
5	Промежуточная аттестация	6	18	-	-	-	-	Зачет
	<b>ИТОГО VI семестр</b>			<b>50</b>	-	<b>50</b>	-	
	<b>ИТОГО</b>			<b>328</b>	-	<b>328</b>	-	

#### 4.2. Содержание дисциплины.

##### Раздел 1. Учебно-тренировочный раздел.

##### *Модуль 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.*

###### *Теоретический материал.*

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 материал.*

Методика выработки правильной осанки в быту. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений по коррекции фигуры и укреплению мышц. Упражнения на расслабление. Методика коррекции дыхания, дыхательная гимнастика. Комплекс дыхательных упражнений и дыхательная гимнастика: Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой и дыхание по методике Бутейко. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Комплекс упражнений для глаз при работе за компьютером.

Терминология основных положений и движений общеразвивающих упражнений (ОРУ) (стойки, упоры, седы, положений рук, ног, туловища, головы); методика подбора физических упражнений; порядок проведения упражнений и правила записи ОРУ. Основные требования: к организации соревнования и судейству по видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика); к составлению сценария и проведению

внеклассных мероприятий с учебной группой (физкультурный праздник, «День здоровья», «Весёлые старты»).

## **Модуль 2. «Легкая атлетика»**

### *Теоретические сведения.*

Легкая атлетика в системе физического воспитания. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании детей, подростков, юношей и взрослого населения.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний; основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.

### *Практический материал.*

а) техника бега на короткие дистанции: низкий старт; бег на короткие дистанции 30, 40, 60 м; стартовый разгон; техника бега; финиширование; специальные легкоатлетические упражнения; эстафетный бег;

б) техника бега на средние дистанции: высокий старт, бег на 400, 500 м, 800 м, 1000 м; техника бега по виражу; тактика прохождения дистанции;

в) техника бега на длинные дистанции: бег по пересеченной местности – кросс; техника преодоления препятствий; бег в равномерном и переменном темпе в течение 20-25 минут; бег на 2000/3000 м;

г) техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги": техника прыжка, специальные упражнения прыгуна в длину. Техника тройного прыжка с места;

д) выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 500 м (девушки), 1000 м (юноши), 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (на результат); кросс, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, челночный бег 4×9 м, челночный бег 10×10 м.

## **Модуль 3. «Спортивные игры»**

### *Теоретический материал.*

Спортивные игры в системе физического воспитания. Спортивные игры как средство физического воспитания, совершенствования, общей физической подготовки, повышения эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Анализ основных теоретических приемов игры в нападении и защите. Организация и проведение соревнований. Правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон).

### *Практический материал.*

#### **БАСКЕТБОЛ**

а) Техника игры в нападении: основная стойка, бег обычный и приставными шагами, с изменением направления. Техника владения мячом: ловля и передачи мяча, ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении. Передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину двумя руками сверху и снизу, одной рукой от плеча. Штрафные броски;

б) Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом, техника перемещений – защитная стойка, передвижения, техника овладения мячом и противодействия (вырывание, выбивание, перехват, накрывание), система личной защиты;

в) Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные, групповые и командные тактические действия игрока в защите и нападении с мячом и без мяча;

г) Практическое освоение игры: игра по упрощённым правилам баскетбола; учебная игра; двусторонняя игра.

е) Выполнение контрольных нормативов: 5 учебных игр, штрафной бросок, судейство соревнований.

#### **ВОЛЕЙБОЛ.**

а) Специальные упражнения волейболистов: упражнения для развития прыгучести, для развития быстроты действий.

б) Техника различных игровых приемов: передвижений (шагом, бегом, скачком, выпады); остановки; повороты и стойки (низкая и основная);

- в) Техника владения мячом: приём и передачи мяча – двумя руками сверху и снизу; подачи – нижняя и верхняя прямая, боковая; нападающий удар;
- г) Техника защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночный и двойной блок), страховка;
- д) Тактика игры: расстановка игроков на площадке и ее варианты; индивидуальные, групповые и командные действия тактические действия.
- е) Выполнение контрольных нормативов: сыграть 5 учебных игр, подачи мяча, приём и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, судейство соревнований.

#### **БАДМИНТОН.**

- а) Техника выполнения подачи: высокая подача, низкая подача открытой стороной ракетки, низкая подача закрытой стороной ракетки, плоская подача;
- б) Техника приёма подачи;
- в) Техника выполнения ударов: высокодалекий (высокий атакующий) удар, короткий близкий удар, смеш и полусмеш, плоский удар, удары над головой закрытой стороной ракетки, откидка, подставка;
- г) Работа ног и передвижение по площадке;
- д) тактика игры;
- е) Мужская и женская парные игры.

#### **Модуль 4. «Гимнастика»**

##### *Теоретический материал.*

Гимнастика в системе физического воспитания. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики.

Виды гимнастики: общеразвивающие (основная гимнастика, гигиеническая, атлетическая, аэробика); спортивные (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, прыжки на батуте, шейпинг); специальные (лечебная гимнастика, производственная, спортивно-прикладная, профессионально-прикладная, военная). Основы гимнастической терминологии.

Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств; особенности методики занятий с детьми младшего школьного возраста.

##### *Практический материал.*

Строевые упражнения: исходное положение, строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий (общие сведения). Строевые действия и команды, предварительная и исполнительная команды. Повороты на месте и в движении. Передвижения. Построения и перестроения, размыкания.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног; упражнения для исправления осанки; упражнения на расслабление; комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки, гантели); то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; упражнения с гимнастической скамейкой, у опоры, гимнастической стенке; эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря; ритмическая гимнастика; подача и выполнение команд.

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.

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.**

Самостоятельная работа студентов по элективной дисциплине по физической культуре и спорту не предусмотрена.

### ***6.1. 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 разделам учебной деятельности. Студент, завершивший обучение по дисциплине, должен обнаружить знания, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по данной обязательной дисциплине.

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

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. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
13. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
14. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
15. Физическая культура и спорт в свободное время.
16. Утренняя гигиеническая гимнастика.
17. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
18. Дополнительные средства повышения работоспособности.
19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### **6.3. Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной, подготовительной группы**

(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 1000 м (мин.сек)	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
4	Тройной прыжок с места (см)	520	500	480	460	440
5	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
6	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	10.4	10.8	11.2	11.6	12.0
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
8	Наклон вперед из положения сидя (см)	18	16	14	12	10
9	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 <sup>0</sup>	12	10	8	6	4
10	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз)	15	12	9	6	3
11	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз)	15	12	9	6	3
12	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
13	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	2	1

14	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 30 м (сек)	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
3	Бег 2000 м (мин.сек)	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30
4	Тройной прыжок с места (см)	650	630	610	590	570
5	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	130	120	110	100
6	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Наклон вперед из положения сидя (см)	15	13	11	9	6
9	Поднимание ног в висе на гимнаст. стенке до угла 90 <sup>0</sup>	20	18	16	14	12
10	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
11	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
12	Поддача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
13	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	3	2
14	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (к.раз)	15	12	9	7	5
15	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)	8	5	3	2	1

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

#### **II семестр**

1. Основы методики самомассажа. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

#### **III семестр**

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

#### **IV 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.

#### **V семестр**

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

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

#### **VI семестр**

1. 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	40	0	0	30	30	100
2	0	0	40	0	0	30	30	100
3	0	0	40	0	0	30	30	100
4	0	0	40	0	0	30	30	100
5	0	0	40	0	0	30	30	100
6	0	0	40	0	0	30	30	100

### **Программа оценивания учебной деятельности студента**

#### **1, 2,3,4,5,6-й семестры**

##### **Лекции**

Не предусмотрены.

##### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

##### **Практические занятия**

Посещение практических занятий - от 0 до 40 баллов;

##### **Самостоятельная работа**

Не предусмотрены.

##### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

##### **Другие виды учебной деятельности**

1) Участие в исследовательской работе, сбор и обработка дополнительной информации – от 0 до 15 баллов.

2) Участие в студенческой спартакиаде в качестве участника - от 0 до 10 баллов.

3) Помощь в организации и проведении соревнований - от 0 до 5 баллов.

##### **Промежуточная аттестация**

Ответ студента оценивается по следующим критериям:

21-30 баллов («зачтено») – студент глубоко владеет теоретическими знаниями, методико-практическими умениями, имеет хорошую физическую подготовленность.

11-20 баллов («зачтено») – студент знает основные теоретические понятия, владеет некоторыми методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую

подготовленность.

0-10 баллов («не зачтено») – студент имеет некоторые теоретические знания, не владеет методико-практическими умениями, имеет низкую физическую подготовленность, неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

**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 и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С.- Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. -431с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/
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. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика (для бакалавров) [Text] / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Москва: КноРус, 2013. - 309 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. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/>
3. Зональная научная библиотека СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Режим доступа: <http://library.sgu.ru/>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
6. История физической культуры: Учебное пособие режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>

7. Основы физической культуры в вузах – учебный комплекс.  
[http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/index.htm).

### **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Для проведения семинарских занятий необходимы спортивные залы, стадион, манеж, бассейн, лыжная база, 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; лыжный комплект – 20 пар.)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 51.03.01 "Культурология".

Автор: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта И.В. Краснова.

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта 17 сентября 2021 года, протокол № 1.