

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. Бриленок  
« 17 » сентября 20 21 г.



Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
«ФИТНЕС»

Направление подготовки бакалавриата  
51.03.01 – Культурология

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
заочная

Саратов,  
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Краснова И.В.		17.09.21
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		17.09.21
Заведующий кафедрой	Бриленок Н.Б.		17.09.21
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

Дисциплина (Б1.В.ДВ.01.01) «Прикладная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП и является дисциплиной по выбору. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате усвоения программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1-11 классов.

### 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	Знать: основы ЗОЖ Уметь: использовать средства физического воспитания для формирования ЗОЖ. Владеть: средствами и методами для укрепления

	конкретной профессиональной деятельности.	индивидуального здоровья
--	---	--------------------------

#### 4. Структура и содержание дисциплины.

##### 4.1. Структура 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)
			Всего часов	Лекции	Практическая	Самостоятельная работа	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	Теоретический раздел Тема 1.	уст.	2	-	-	2	Выборочный опрос
2	Учебно-тренировочный раздел	уст.	18	-	2	16	Тесты ОФП и СФП
3	<b>ИТОГО</b>		<b>20</b>	-	<b>2</b>	<b>18</b>	
1	Теоретический раздел Тема 2.	1	14	-	-	14	реферат
2	Учебно-тренировочный раздел	1	54	-	4	50	Тесты ОФП и СФП
3	Промежуточная аттестация	1	4	-	4	-	Зачет
	<b>ИТОГО I семестр</b>		<b>72</b>	-	<b>8</b>	<b>64</b>	
1	Теоретический раздел Тема 3,4.	2	4	-	-	4	Выборочный опрос
2	Учебно-тренировочный раздел	2	64	-	4	60	Тесты ОФП и СФП Комплекс из 10 общеразвив.упр.
3	Промежуточная аттестация	2	4	-	4	-	Зачет
	<b>ИТОГО II семестр</b>		<b>72</b>	-	<b>8</b>	<b>64</b>	
1	Теоретический раздел Тема 5,6.	3	4	-	-	4	Выборочный опрос
2	Учебно-тренировочный раздел	3	74	-	4	70	Тесты ОФП и СФП Комплекс упражнений

							ОФП.
3	Промежуточная аттестация	3	4	-	4	-	Зачет
	<b>ИТОГО III семестр</b>		<b>82</b>	-	<b>8</b>	<b>74</b>	
1	Теоретический раздел Тема 7.	4	4	-	-	4	Выборочный опрос
2	Учебно-тренировочный раздел	4	74	-	4	70	Тесты ОФП и СФП Комплекс упражнений ППФП.
	Промежуточная аттестация	4	4	-	4	-	Зачет
	<b>ИТОГО IV семестр</b>		<b>82</b>		<b>8</b>	<b>74</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>	-	<b>34</b>	<b>294</b>	

#### 4.2. Содержание дисциплины.

##### Раздел 1. Теоретический раздел.

##### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Роль физической культуры и спорта в развитии общества и личности. Физическая культура личности. Основные понятия и термины, закономерности и социальные процессы функционирования физической культуры. Ценности физической культуры. Формирование общечеловеческих ценностей: здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенства, развития личностных качеств.

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Составные части физической культуры: неспециальное физкультурное образование как основная форма функционирования физической культуры в вузах, спорт, физическая рекреация и физическая реабилитация.

##### **Тема 2. Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы организма.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

##### **Тема 3. 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 4. 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.

#### ***Тема 5. 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.

#### ***Тема 6. 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 7. 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.

## **Раздел 2. Учебно-тренировочный раздел.**

### ***1. «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 выражу; 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.

## **2. «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.

## **3. «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.

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.

Методико-практические задания, предлагаемые обучающимся к самостоятельному выполнению, призваны способствовать приобретению участниками практического опыта по защите своей жизни и здоровья, а также окружающих. С этой целью используются анализ результатов с последующим групповым обсуждением.

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 мероприятий.

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

При планировании и организации самостоятельной работы студентов каждое задание согласовывается с соответствующей теоретической темой. При организации самостоятельной работы рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

в соответствии с планируемой темой задания 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 и методы выполнения задания 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.

### **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 разделам учебной деятельности. Студент, завершивший обучение по дисциплине, 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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.*

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура личности студента.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Основы организации физического воспитания в вузе.
7. Зачётные тесты для студентов основного учебного отделения.

*Тема 2. Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы организма.*

1. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
2. Общее представление о строении тела человека.
3. Форма и функции костей скелета человека.
4. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
5. Влияние занятий физической культурой на опорно-двигательный аппарат.
6. Представление о строении мышечной системы. Влияние занятий физической культурой на мышечную систему.
7. Представление о дыхательной системе. Влияние занятий физической культурой на дыхательную систему.
8. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
11. Влияние занятий физической культурой на нервную систему.
12. Гиподинамия и гипокинезия.
13. Обмен минеральных веществ и физическая культура.
14. Представление о сердечно-сосудистой системе. Влияние занятий физической культурой на сердечно-сосудистую систему.
15. Характеристика изменений частоты сердечных сокращений и кровяного давления при физической нагрузке.

*Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении*

здоровья.

1. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента.
3. Режим труда и отдыха.
4. Организация режима питания.
5. Организация двигательной активности.
6. Личная гигиена и закаливание.
7. Профилактика вредных привычек.
8. Культура межличностных отношений.
9. Психофизическая регуляция организма

*Тема 4. 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 5. Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.*

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Общие основы обучения движениям.
4. Этапы обучения движениям.
5. Общие положения воспитания физических качеств.
6. Физическое качество сила, его характеристика. Средства и методы развития силы.
7. Физическое качество быстрота, его характеристика. Средства и методы развития быстроты.
8. Физическое качество выносливость, его характеристика. Средства и методы развития выносливости.
9. Физическое качество ловкость, его характеристика. Средства и методы развития ловкости.
10. Физическое качество гибкость, его характеристика. Средства и методы развития гибкости.
11. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
12. Понятие «физическое упражнение». Классификация физических упражнений.

*Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.*

1. Общие положения воспитания физических качеств.
2. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
6. Структура подготовленности спортсмена.
7. Интенсивность физических нагрузок.
8. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
9. Формы занятий физическими упражнениями.

*Тема 7. 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.
3. Студенческий спорт, его организационные особенности.
4. Студенческие спортивные соревнования.
5. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
6. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
7. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
9. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
10. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

**6.4. 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 гимнастической стенке до угла 90°	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 гимнастической стенке до угла 90°	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	Подача 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

Для оценки физической подготовленности студентов специального медицинского отделения используются следующие тесты:

(девушки)

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Измерение гибкости из положения сидя (см.)	+15	+10	+5	0	-5
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз)	40	30	20	15	10
3	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во. раз)	12	10	8	6	4
4	Прыжки в длину с места (см)	160	140	130	120	110

(юноши)

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Измерение гибкости из положения сидя (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
3	Подтягивание на перекладине (кол-во. раз)	12	10	8	5	3
4	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	140

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

#### **II семестр**

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).

#### **III семестр**

1. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
2. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

#### **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.
3. 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	100
2	0	0	20	40	0	0	40	100
3	0	0	20	40	0	0	40	100
4	0	0	20	40	0	0	40	100

**Программа оценивания учебной деятельности студента**

**1, 2, 3, 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 («зачтено») – студент глубоко владеет теоретическими знаниями, методико-практическими умениями, имеет хорошую физическую подготовленность.

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

0 - 14 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., Морщанина Д.В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров) [Text] / Кадыров Р.М., Морщанина 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>

### **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.