

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  
«14» октября 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**




Направление подготовки бакалавриата  
**44.03.01 Педагогическое образование**

Профиль подготовки бакалавриата  
**Технология**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Заочная**

Саратов,  
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Колосова Е.В.		15.09.21
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		16.09.21
Заведующий кафедрой	Бриленок Н.Б.		17.09.21
Специалист учебного управления			

## 1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.О.05) относится к обязательной части Блока 1. «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Технология».

Для её изучения необходимо иметь знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего и среднего профессионального образования. Студент должен понимать значение физической культуры в укреплении здоровья, знать основные способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Логически и содержательно данная дисциплина связана с разделами дисциплин: безопасность жизнедеятельности, прикладная физическая культура.

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>1.1_Б.УК-7.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. <b>2.1_Б.УК-7.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лек.	Практ.	СР	
	1. Общая физическая подготовка	Уст.	-	2	34	Тесты ОФП, подготовка рефератов
	2. Общая физическая подготовка	1	-	2	30	Тесты ОФП, защита рефератов
	<b>Итого в 1 семестре</b>		-	<b>4</b>	<b>64</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>				<b>Зачет 4 ч.</b>
	<b>Общая трудоемкость дисциплины – 72 ч.</b>		-	<b>4</b>	<b>64</b>	

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

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий компьютерных технологий, в сочетании с внеаудиторной работой, с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Кафедра физического воспитания и спорта предлагает использовать в учебном процессе следующие методы и технологии:

- Здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов;
- Технологии дифференцированного обучения, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности
- Технологии лично-ориентированного подхода в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.
- Информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и др.
- Технология игрового моделирования, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.
- Тестовая технология, применяемая для мониторинга уровня физической

подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

- метод активного обучения с применением интерактивного обучения;
- метод проблемного обучения;
- метод кейс-технологий (использование спортивных ситуаций различной направленности);
- дискуссии, тематические задания для самостоятельного выполнения.

**Адаптивные технологии, применяемые при изучении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.** При изучении дисциплины студентами с инвалидностью и студентами с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные технологии:

Учет ведущего способа восприятия учебного материала. При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных укрупненным шрифтом, использование опорных конспектов для записи лекций, предоставления учебных материалов в электронном виде для последующего прослушивания, аудиозапись. 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.)

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.

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).

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**

Важную роль при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» играет самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа способствует:

- ✓ углублению и расширению знаний;
- ✓ формированию интереса к познавательной деятельности;
- ✓ овладению приёмами процесса познания;

- ✓ развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа студентов имеет основную цель – обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями основной образовательной программы по направлению подготовки бакалавров.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает:

- самостоятельное изучение теоретического раздела (отдельные темы по заданию преподавателя);
- индивидуальные занятия физическими упражнениями для совершенствования своей физической подготовки и двигательных навыков: занятия в спортивных секциях, клубах;
- овладение методикой занятия упражнениями оздоровительной направленности (прогулки на лыжах, медленный бег, ходьба, плавание, ритмическая гимнастика, езда на велосипеде, туризм и др.);
- занятия физическими упражнениями в режиме дня (утренняя гимнастика, корригирующие упражнения);
- занятия с целью активного отдыха для восстановления работоспособности.
- индивидуальные занятия адаптивной физической культурой для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья

Основными средствами обеспечения самостоятельной работы студентов являются ресурсы ЗНБ СГУ, периодическая литература по физической культуре, интернет ресурсы, учебно-методические пособия и рекомендации преподавателя.

#### **Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения**

1. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
2. Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.
3. Основные положения методики закаливания.
4. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
6. Ведение личного дневника самоконтроля.
7. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений для регулярных занятий.
8. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств будущего специалиста. Профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.

#### **Теоретический раздел**

Материал раздела относится к дисциплине «Физическая культура и спорт», предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

#### **Темы теоретического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт»:**

## **1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре. Общие требования безопасности. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах. Требования безопасности, гигиены и санитарии к местам проведения учебного процесса, к спортивному инвентарю и спортивному оборудованию. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

## **2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

## **3. Социально-биологические основы физической культуры**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** 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.

## **4. Основы здорового образа жизни студента**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

## **5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. 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.

**СХЕМА ИЗЛОЖЕНИЯ РАЗДЕЛА** на каждом профиле: 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.

## **Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** 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 специалистов, работающих на

производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### Практический раздел

Для дисциплины «Физическая культура и спорт» в данном разделе предполагается прием контрольных нормативов физической подготовленности. Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп представлены в приложениях.

#### Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Студенты, освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования с записью в зачетной книжке «зачтено». Критерием успешности усвоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения занятий, овладение методическими умениями и навыками и выполнение установленных тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

В семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста контроля физической подготовленности. Перечень тестов и оценка их в очках разрабатываются кафедрой. Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во время выполнения всех тестов, при условии выполнения каждого не ниже, чем на 1 очко. Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается кафедрой физического воспитания и спорта.

#### Средняя оценка результатов тестов

Оценка тестов общефизической, спортивно- технической, и профессионально- прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

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

Таблица 1.

#### Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделения

Девушки

ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	5	4	3	2	1

Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м /сек./	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание-опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./	10,1	10,50	11,15	11,50	12,15
Прыжок в длину с места /см /.	190	180	168	160	150
Приседание за одну минуту (кол-во раз).	50	45	40	35	30

**Юноши**

Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м /сек./	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Поднимание-опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	35	30
Тест на общую выносливость - бег 3000м (мин./сек.).	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
Прыжок в длину с места (см).	250	240	230	223	215
Тест на силовую подготовленность – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	45	40	35	30

Таблица2

**Обязательные тесты оценки физической подготовленности студентов  
подготовительной группы**

**Девушки**

№	Тесты	Оценка в очках				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»



1.	Поднимание-опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	20
2.	Прыжок в длину с места (см)	168	160	150	140	130
3.	Приседания за одну минуту (кол-во раз)	40	35	30	25	20

Юноши

1.	Поднимание-опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	15
2.	Прыжок в длину с места (см)	230	223	215	200	190
3.	Тест на силовую подготовленность – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25	20	15

Таблица 3.

**Обязательные тесты оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы**

Девушки

№	Тесты	Оценка в очках				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Измерение гибкости (см)	15	10	5	0	-5

2.	Тест на силовую подготовленность: поднимание-опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	20
3.	Приседания за одну минуту (кол-во раз)	30	25	20	15	10

Юноши

1.	Измерение гибкости (см)	10	5	0	-5	-10
2.	Поднимание-опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	15
3.	Приседания за одну минуту (кол-во раз)	40	35	30	25	20

Для оценки тестов могут использоваться таблицы оценки контрольных упражнений (приложение 1).

Студенты специального отделения выполняют разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты, временно или постоянно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, представляют тематические рефераты и оцениваются по результатам устного опроса.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

**Таблица 1.2. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп.**

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	15	0	30	15	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента 1 семестр

#### 1. Лекции

Не предусмотрены.

#### 2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

#### 3. Практические занятия (от 0 до 40 баллов)

Посещение занятий в течение семестра – от 0 до 40 баллов;

#### 4. Самостоятельная работа (от 0 до 15 баллов)

Подготовка конспекта урока, подвижной игры – от 0 до 15 баллов;

#### 5. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

#### 6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 30 баллов)

Участие в межфакультетских соревнованиях – от 0 до 10 баллов;

Помощь в организации соревнований – от 0 до 10 баллов;

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

#### 7. Промежуточная аттестация – зачет - (от 0 до 15 баллов)

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 15 баллов;

- **трех** обязательных тестов для студентов **основной** мед. группы
- **трех** (на выбор) тестов для студентов **подготовительной** мед. группы
- **трех** (на выбор) тестов для студентов **специальной** мед. группы (см. приложения 1,2,3).

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируются в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее, чем на 15 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива, либо дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение.

Студенты **специальной** медицинской группы, **освобожденные от сдачи контрольных нормативов** по медицинским показаниям, готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

#### Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов

Для студентов **основной, подготовительной и специальной** мед. групп каждый тест:

**5 баллов** – результат на пять очков.

**4 балла** – результат на четыре очка.

**3 балла** – результат на три очка.

**2 балла**- результат на два очка.

**1 балл** – результат на одно очко.

**0 -10 баллов** – «не зачтено»

**11-15 баллов** – «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет **100** баллов.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет)

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

**Таблица 1.2. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов, временно освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции и	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	0	40	0	30	30	100

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

### **1 семестр**

#### **Лекции**

Не предусмотрены.

#### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

#### **Практические занятия**

Не предусмотрены.

#### **Самостоятельная работа (от 0 до 40 баллов)**

Темы рефератов определяются преподавателем.

Подготовка реферата – от **0** до **10** баллов;

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья – от **0** до **10** баллов;

Составление комплекса УГГ– от **0** до **10** баллов;

Самостоятельные занятия системами физических упражнений коррекционно-оздоровительной направленности – от **0** до **10** баллов;

#### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

#### **Другие виды учебной деятельности (от 0 до 30 баллов)**

Выступление с докладом (презентацией) на студенческой научно-практической

конференции – от **0** до **15** баллов;

Презентация по теме реферата к устному зачету – от **0** до **15** баллов;

**Промежуточная аттестация** (от 0 до 30 баллов)

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям является «**устный зачет**».

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

Защита реферата – от **0** до **30** баллов.

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

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

**0–10** баллов – студент имеет общие представления о некоторых методах физической культуры, неудовлетворительный ответ.

**0 -10** баллов – «не зачтено»

**11-30**– «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет **100** баллов.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет)

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

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции и	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	0	40	0	30	30	100

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

**1 семестр**

**Лекции**

Не предусмотрены.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия**

Не предусмотрены.

**Самостоятельная работа (от 0 до 40 баллов)**

Темы рефератов определяются преподавателем.

Подготовка реферата – от **0** до **10** баллов;

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья – от **0** до **10** баллов;

Составление комплекса УГГ – от **0** до **10** баллов;

Самостоятельные занятия системами физических упражнений коррекционно-оздоровительной направленности – от **0** до **10** баллов;

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности (от 0 до 30 баллов)**

Выступление с докладом (презентацией) на студенческой научно-практической конференции – от **0** до **15** баллов; Презентация по теме реферата к устному зачету – от **0** до **15** баллов;

**Промежуточная аттестация (от 0 до 30 баллов)**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям является «**устный зачет**».

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

Защита реферата – от **0** до **30** баллов.

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

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

**0–10** баллов – студент имеет общие представления о некоторых методах физической культуры, неудовлетворительный ответ.

**0 -10** баллов – «не зачтено»

**11-30**– «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет **100** баллов.

**Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет):**

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

**Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов  
основной группы**

**Девушки**

ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	50	40	30	20	10
Тест на общую выносливость- бег 1000м. /мин. сек./	5,00	5,30	6,00	6,30	7,00
Прыжки в длину с места /см./.	190	180	168	160	150
Приседания (кол-во раз в мин.).	50	45	40	35	30
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	15	12	10	8	6

**Юноши**

ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Тест на скоростно-силовую подготовленность- бег 100м/сек./	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовленность – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	50	45	40	35	30
Тест на общую выносливость-бег 2000м (мин./сек.).	9,30	9,50	10,10	10,30	11,00
Прыжки в длину с места (см.).	250	240	230	223	215

Поднимание /сед./ и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	60	55	50	45	40
Приседания (кол-во раз в мин.).	60	55	50	45	40
Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз).	15	12	10	8	6
Подтягивания (кол-во раз).	15	12	10	8	6

Приложение 2.

**Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов  
подготовительной группы**

**Девушки**

№	Тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Поднимание - опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	40	35	30	25	20
2.	Прыжки в длину с места (см.).	170	165	160	155	150
3.	Приседания (кол-во раз в мин.).	40	35	30	25	20
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз).	25	20	15	10	5

**Юноши**

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

Приложение 3.

**Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности  
студентов специальной медицинской группы**



(оценка в очках)

Девушки

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

Юноши

№	Тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Измерение гибкости из положения стоя на гимнастической скамейке (см.)	+10	+5	0	-5	-10
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз).	40	35	30	25	20
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	35	30	25	20	15
	Приседания (кол-во раз в мин.).	45	40	35	30	25

Приложение 4.

**Дополнительная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения**

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
7. Физическое состояние и сексуальность.
8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
10. Ведение личного дневника самоконтроля.
11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной

системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

12. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.

13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

*Приложение 5.*

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

#### ***1 курс / 2 семестр/***

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

#### ***2 курс / 3 семестр/***

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

*Объем рефератов 10-12 машинописных страниц по каждой теме.*

#### **Методические указания по подготовке и написанию реферата**

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

Объем реферата должен быть не менее 10-12 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.

## 8. Учебно-методическое информационное обеспечение дисциплины

### а) литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика [Текст]: учебное пособие для вузов /И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общей ред. Н.Н.Маликова. – М.: Изд.Центр «Академия», 2009. – 525с. (В НБ СГУ – 30 экз.) ✓
2. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Текст]: Учебное пособие /С.А. Фирсин.- Саратов: Изд-во ООО «ПринтЭкспресс», 2011. – 75 с. (электронные ресурсы) ✓
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура 6 учебник/ Э.Н. Вайнер. – 2-е изд. – М. : ФЛИНТА : Наука, 2011. – 424 с. : ил. (В НБ СГУ – 55 экз.) ✓
4. Бишаева А. А. Физическая культура [Текст]: учеб.для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр. И доп. – Москва: Академи, 2010. ✓20
5. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учеб.пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: Гардарики, 2007. ✓3
6. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]: учеб.пособие / Ю. И. Евсеев. – 5-е изд. – Ростов-на Дону: Феникс, 2008;2003 ✓
7. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб.для студентов учреждений высш. Проф. Образования / В. С. Кузнецов. – Москва: Изд. центр “Академия”, 2012. ✓25
8. Физическая культура [Текст]: учеб.пособие / под общ. Ред. Е. В. Конеевой. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. ✓3
9. Колосова Е. В. Проведение физкультурных занятий и подвижных игр для детей [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е. В. Колосова. - [Б. м. : б. и.], 2018. - 160 с. - Б. ц. ✓
10. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е. В. Колосова. - [Б. м. : б. и.], 2018. - 161 с. - Б. ц. ✓

### в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
3. История физической культуры: Учебное пособие Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>
4. Информационные справочные и поисковые системы: - [www.informika.ru](http://www.informika.ru).- [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru).- [www.wikipedia.ru](http://www.wikipedia.ru) и др.

### Лицензионное программное обеспечение

ОС Microsoft Windows 7 HomeBasic предустановленное оборудование  
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-  
Стандартный Russian Edition. 1500-2499  
Node 1 year Educational Renewal License  
№ лицензии 0B00160530091836187178

### 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для практических занятий кафедры физического воспитания и спорта использует следующую материально-техническую базу:

Спортивные залы - зал для игровых видов спорта площадью 162,0 кв. м (18,0м / 9,0м / 4,2м); учебный корпус 16 (ул. Заулошнова, 3), спортивный зал общефизической подготовки, площадью 60,5 кв. м (11,0м / 5,5м / 4,2м); учебный корпус 16 (ул. Заулошнова, 3), зал для игровых видов спорта 368,9 кв. м (27,8м / 12,8м / 6,0м); учебный корпус 12 (ул. Вольская, 10 Литер А), осенью и весной занятия проходят на стадионе «Динамо» (беговая дорожка, гимнастический городок, площадка для игры в мини-футбол), на условиях аренды.

Спортивные залы оборудованы гимнастическими стенками, перекладинами для подтягивания, гимнастическими скамьями, волейбольной сеткой и баскетбольными кольцами.

На учебных занятиях используется спортивный инвентарь: секундомеры, гимнастические палки, гимнастические коврики, обручи, скакалки, гантели, утяжелители, мячи, тренажеры, дартс, эспандеры, бадминтон, настольный теннис, магнитофон.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом Примерной ООП ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профилю «Технология» квалификация (степень) «бакалавр».

Авторы: \_\_\_\_\_  Е. В. Колосова

Программа разработана и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от 28.05.2019 года, протокол № 8.

Программа актуализирована и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от 23 апреля 2021 года, протокол №5