

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

**Институт физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
Брилёнок Н.Б.



22 \_\_\_\_\_ 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**


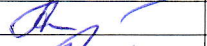


Направление подготовки бакалавриата  
**44.03.01 - Педагогическое образование**

Профиль подготовки бакалавриата  
**Иностранный язык**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Саратов,  
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Маркин Николай Николаевич		22.11.21
Председатель НМК	Беспалова Татьяна Александровна		22.11.21
Заведующий кафедрой	Брилёнок Наиля Булатовна		22.11.21
Специалист Учебного управления	Юшинова Ирина Владимировна		24.11.21.

### 1. Цели освоения дисциплины

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

### 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» Б1.О.14 относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана основной образовательной программы.

Для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 таких дисциплин, как «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 2».

### 3. Результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-7</b> <b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	<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

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, всего - 72 часа.** Продолжительность изучения дисциплины один семестр (1-ый).

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)  Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия		СР	
					Общая трудоемкость	Из них – практическая подготовка		
1	<b>1.Теоретический блок</b>	1		10	10	-	-	
2	<b>Тема 1.</b> Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	1	1	1	1	-	-	Блиц-опрос
3	<b>Тема 2.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра.	1	2	1	1	-	-	Блиц-опрос Составление индивидуального комплекса физических упражнений
4	<b>Тема 3.</b> Социально-биологические основы физической культуры	1	3	1	1	-	-	Блиц-опрос
5	<b>Тема 4.</b> Основы здорового образа жизни студента.	1	4	1	1	-	-	Блиц-опрос Дневник самоконтроля
6	<b>Тема5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра	1	5	1	1	-	-	Блиц-опрос
7	<b>Тема 6.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	1	6	1	1	-	-	Блиц-опрос
8	<b>Тема 7.</b> Методика проведения подвижных игр	1	7	1	1	-	-	Блиц-опрос Конспект подвижной игры
9	<b>Тема 8.</b> Терминология общеразвивающих упражнений. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.	1	8	1	1	-	-	Блиц-опрос Составление комплекса УГГ
10	<b>Тема 9.</b> Методика составления записи и проведения общеразвивающих	1	9	1	1	-	-	Блиц-опрос

	упражнений без предметов/с предметом							
11	<b>Тема 10.</b> Методика проведения спортивных праздников	1	10	1	1	-	-	Блиц-опрос Конспект спортивного праздника
12	<b>2. Практический блок</b>	1	11-16	-	8	-	-	Контрольные упражнения (тесты)
13	<b>3. Блок самостоятельной подготовки</b>	1	1-16	8	-	-	36	
14	<b>Тема 1.</b> Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты индексы, программы, формулы и др.).	1	1-4	2	-	-	9	Защита реферата
15	<b>Тема 2.</b> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	1	5-8	2	-	-	9	Защита реферата
16	<b>Тема 3.</b> Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	1	9-12	2	-	-	9	Защита реферата
17	<b>Тема 4.</b> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	1	13-16	2	-	-	9	Защита реферата
	<b>Промежуточная аттестация</b>	1						<b>Зачет</b>
	<b>Итого (часов): 72</b>			18	18	-	36	

### Содержание учебной дисциплины

Содержание дисциплины представлено тремя блоками: теоретическим, практическим и блоком самостоятельной подготовки.

Теоретический блок охватывает такие темы, как:

1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Основы здорового образа жизни студента.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) бакалавра.
6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
7. Методика проведения подвижных игр.
8. Терминология общеразвивающих упражнений. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.
9. Методика составления записи и проведения общеразвивающих упражнений без предметов/с предметом.
10. Методика проведения спортивных праздников.

Практический блок предусматривает выполнение контрольных нормативов студентами, с целью мониторинга уровня их физической и технической подготовленности.

Блок самостоятельной работы включает лекции о различных методах и методиках организации и проведения методико-практических занятий с целью последующего самостоятельного детального освоения основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

### **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 (деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В рамках учебных курсов должны быть предусмотрены встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов.

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 личностно-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.
- Технологию игрового моделирования, направленную на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала студентами, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.
- Тестовую технологию, применяемую для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего и промежуточного контроля знаний, умений и навыков:
  - метод активного обучения с применением интерактивного обучения;
  - метод проблемного обучения;
  - метод кейс-технологий (использование спортивных ситуаций различной направленности);
  - дискуссии, тематические задания для самостоятельного выполнения.

**Для студентов, имеющих инвалидность и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) допускается:**

- Обучение с более гибкой системой организации учебных занятий с учетом индивидуальных возможностей обучаемых, согласуется с требованием их доступности для данных обучающихся и состоянием здоровья. В частности, предполагается применение дистанционных образовательных технологий и средств удаленного доступа.
- Обучение в условиях применения адаптивных индивидуальных программ предполагает активную самостоятельную деятельность: чтение обязательной и дополнительной литературы, реферативную работу, решение задач различного уровня сложности. Технология адаптивного обучения предполагает осуществление контроля всех видов, в том числе дистанционного.

Студенты, имеющие инвалидность, и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными ресурсами: электронными пособиями, презентациями лекционных курсов, программным обеспечением для реализации компьютерных практических работ. Предусмотрена возможность получения данных средств на университетских и кафедральных сайтах, а также при непосредственном общении с преподавателем по электронной почте.

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

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, корректирующие 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.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

**Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп**

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
<b>1</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

### **Программа оценивания учебной деятельности студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп 1 семестр**

#### **Лекции (от 0 до 10 баллов)**

1 балл присуждается за посещение и активное участие в блиц-опросах.

#### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

#### **Практические занятия (от 0 до 40 баллов)**

Систематическое посещение занятий в течение семестра.

#### **Самостоятельная работа (от 0 до 15 баллов)**

Темы рефератов определяются преподавателем.

Подготовка реферата

– от **0** до **10** баллов;

Подготовка конспекта подвижной игры/спортивного праздника – от **0** до **5** баллов.

#### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

#### **Другие виды учебной деятельности (от 0 до 20 баллов)**

Участие в межфакультетских соревнованиях – от **0** до **5** баллов;

Участие в межвузовских соревнованиях – от **0** до **5** баллов;

Помощь в организации соревнований – от **0** до **5** баллов;

Проведение с группой комплекса УГГ, комплексов ОРУ, подвижных игр – от **0** до **5** баллов.

#### **Промежуточная аттестация (от 0 до 15 баллов) - зачет**

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. Приложение 1).

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** – «не зачтено»

**11-15** – «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет **100** баллов.

**Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом основной, подготовительной и специальной медицинских групп суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет):**

60 баллов и более	«зачтено»
меньше 60 баллов	«не зачтено»

**Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов, временно освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям**

Семестр	Лекции и	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
<b>1</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

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

**1 семестр**

**Лекции (от 0 до 10 баллов)**

1 балл присуждается за посещение и активность на каждом лекционном занятии.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия**

Не предусмотрены.



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

Темы рефератов определяются преподавателем.

Подготовка и представление реферата – от **0** до **15** баллов;

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья – от **0** до **5** баллов;

Составление комплекса УГГ – от **0** до **5** баллов;

Ведение дневника самоконтроля – от **0** до **5** баллов;

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

### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

### **Другие виды учебной деятельности (от 0 до 20 баллов)**

Помощь в организации соревнований – от **0** до **5** баллов;

Защита темы реферата на студенческой научно-практической конференции – от **0** до **8** баллов;

Подготовка конспекта подвижной игры/ спортивного праздника – от **0** до **7** баллов.

### **Промежуточная аттестация (от 0 до 30 баллов) - зачет**

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 (см. Приложение 2).

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»

### **Требования к написанию и защите реферата**

Обозначение проблемы, обоснование её актуальности; краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему; раскрытие темы; формулирование выводов; выдержан объём; соблюдение требований к внешнему оформлению; в полном объёме представление списка использованной литературы и ссылок на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента, временно освобожденного от практических занятий по медицинским показаниям, по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет **100** баллов.

**Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом, временно освобожденным от практических занятий по медицинским показаниям, суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет):**

60 баллов и более	«зачтено»
меньше 60 баллов	«не зачтено»

**Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов с ограниченными возможностями, освобожденных от практических занятий.**

Семестр	Лекции и	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
<b>1</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

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

**1 семестр**

**Лекции (от 0 до 10 баллов)**

1 балл присуждается за посещение и активность на каждом лекционном занятии.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия**

Не предусмотрены.

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

Темы рефератов определяются преподавателем.

Подготовка и представление реферата – от 0 до 15 баллов;

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья – от 0 до 5 баллов;

Составление комплекса УГГ – от 0 до 5 баллов;

Ведение дневника самоконтроля – от 0 до 5 баллов;

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

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности (от 0 до 20 баллов)**

Помощь в организации соревнований – от 0 до 5 баллов;

Защита темы реферата на студенческой

- научно-практической конференции – от 0 до 8 баллов;  
 Подготовка конспекта подвижной игры/  
 спортивного праздника – от 0 до 7 баллов.

### **Промежуточная аттестация (от 0 до 30 баллов) - зачет**

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 (см. Приложение 2).

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** баллов – «зачтено»

### **Требования к написанию и защите реферата**

Обозначение проблемы, обоснование её актуальности; краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему; раскрытие темы; формулирование выводов; выдержан объём; соблюдение требований к внешнему оформлению; в полном объёме представление списка использованной литературы и ссылок на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента с ограниченными возможностями, освобожденного от практических занятий, по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет **100** баллов.

**Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом с ограниченными возможностями, освобожденным от практических занятий, суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет):**

60 баллов и более	«зачтено»
меньше 60 баллов	«не зачтено»


### **Настоящая программа имеет два следующих приложения:**

1. Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности (см. Приложение 1).
2. Темы рефератов для студентов, временно или постоянно освобожденных от практических занятий по физической культуре (см. Приложение 2).

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

### **а) литература:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 441 с. – ISBN 978-5-238-01157-8:Б.ц. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/

2.Муллер А.Б., Дядичкин Н.С., Богашенко Ю.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата. 2019 г. (ЭБС Юрайт) 

### **б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

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.

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

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

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

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

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

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению и профилю подготовки 44.03.01 - Педагогическое образование (Иностранный язык).

Автор:

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
Маркин Н.Н.

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

**Примерные контрольные упражнения (тесты) для оценки физической подготовленности.**

**Девушки**

№ п/п	Наименование контрольных упражнений (тестов)	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 500 м (сек)	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30
4	Бег 1000 м (мин. сек)	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
5	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.00	18,30	19,30	20.00	21.00
6	Прыжок в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
7	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
8	Челночный бег 4×9 м (мин. сек)	10.4	10.8	11.2	11.6	12.0
8	Челночный бег 10×10 м (мин. сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
10	Наклон вперед из положения сидя (см)	18	16	14	12	10
11	Поднимание ног в висе на гимнаст. стенке до угла 90°	12	10	8	6	4
12	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
13	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
14	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
15	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	2	1
16	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	12	10	8	6	4

**Юноши**

№ п/п	Наименование контрольных упражнений (тестов)	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 2000 м (мин. сек)	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30
3	Бег 1000 м (мин, сек)	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00

4	Бег на лыжах 5км (мин, сек)	23.50	25.00	25.30	26.25	27.50
5	Прыжок в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
6	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	130	120	110	100
7	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3
8	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
9	Наклон вперед из положения сидя (см)	15	13	11	9	6
10	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 <sup>0</sup>	20	18	16	14	12
11	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
12	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
13	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
15	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	3	2
16	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (к.раз)	15	12	9	7	5
17	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)	8	5	3	2	1

**Примерные контрольные упражнения (тесты) для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (юноши и девушки)**

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см).
1. Бег 100 м.
2. Бег: юноши - 2 км, девушки - 1 км (без учета времени).
3. Тест Купера (12-минутное передвижение).
4. Бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).
6. Упражнения с мячом.
7. Упражнения на гибкость.
8. Упражнения со скакалкой.

**Темы рефератов для студентов,  
временно или постоянно освобожденных от практических занятий  
по физической культуре**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- 5 Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

**Методические указания по подготовке и написанию реферата**

Тема реферата предварительно согласовывается с заведующим кафедрой или с преподавателем физкультуры на факультете

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 – 20 мм, правое – 10 мм, левое и нижнее – не менее 20 мм.

Номера страниц указываются в 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.

Объем реферата: 10-12 машинописных страниц.