

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 Бриленок Н.Б.

" 17 " 17.09.2021 г.



Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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 «Физическая культура и спорт» 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.О.03 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате усвоения программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1-11 классов, а также сформированные в результате изучения элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

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	Знать: основы ЗОЖ Уметь: использовать средства физического воспитания для

	технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	формирования ЗОЖ. Владеть: средствами и методами для укрепления индивидуального здоровья
--	---	--

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 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 (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего часов	Лекции	практическая	Самостоятельная работа	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	Теоретический						
	Тема № 1, 2	3	2	2	-	-	Выборочный опрос
	Тема № 3, 4	3	2	2	-	-	Выборочный опрос
2	Практический						
	Учебно - тренировочные занятия	3	64	-	4	60	Тесты по ОФП
3	Промежуточная аттестация	3	4	-	4	-	Зачет
	ИТОГО		72	4	8	60	

Раздел 1. Теоретические раздел дисциплины.

Материал раздела 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.

Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий: гигиенические требования к местам занятий, личной гигиене. Основы закаливания. Общие

сведения о массаже. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Основные сведения о лечебной физической культуре.

Тема 3. 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.

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.

Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

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.

Раздел 2. Практический раздел дисциплины.

Учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Развитие скоростных способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; Эстафеты; старты из различных исходных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, метание набивного мяча; ведение мяча в течение 10-13 с в разных стойках с максимальной частотой ударов; прыжки и многоскоки; метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность; челночный бег; круговая тренировка.

Развитие выносливости: длительный бег, кросс, бег в парах, группой; различные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 20 мин.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой и гирей (юноши), упражнения с гантелями, набивными мячами, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами; упражнения с элементами йоги.

Совершенствование координационных способностей: варианты челночного бега, изменением направления, скорости, способа перемещения; упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; варианты круговой тренировки; метание

и броски в цель; комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, скакалками, гимнастическими палками и др.); подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным; различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений, танцевальные шаги.

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 крупным 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. Выполнение индивидуальных заданий.
5. Выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня.

6. Занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам.

7. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

6.2. Тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения

Занятие 1. Исследование физического развития

Задачи занятия: 1. Освоить методику исследования показателей физического развития. 2. Выполнить индивидуальные измерения показателей физического развития.

Вопросы для самоконтроля: 1. Что такое «Физическое развитие»? 2. Какие факторы влияют на физическое развитие? 3. Какие показатели физического развития Вы знаете? Как их определить?

Методико-практическое задание: 1. Выполнить соматоскопические и антропометрические исследования показателей физического развития. Заполнить таблицу. 2. Сделать отпечаток стопы, проанализировать и определить ее форму. Составить комплекс упражнений для коррекции стопы. 3. Составить комплекс упражнений для коррекции осанки (8-10 упражнений).

Занятие 2. Оценка физического развития методами стандартов и индексов.

Методики коррекции физического развития

Задачи занятия: 1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов. 2. Научиться строить профиль физического развития. 3. Сделать заключение о физическом развитии. 4. Разработать индивидуальные комплексы упражнений для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

Вопросы для самоконтроля: 1. Что такое метод стандартов? На чем основан данный метод? 2. Как получают «стандарты»? 3. Что такое метод индексов?

Методико-практическое задание: 1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов. 2. Построить профиль физического развития. 3.

Сделать заключение о физическом развитии. 4. Пользуясь специальной литературой, составить индивидуальные комплексы упражнений и рекомендации для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

Занятие 3. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)

Задачи занятия: 1. Освоить методику регистрации пульса и артериального давления в покое и после функциональной пробы. 2. Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и резервные возможности системы внешнего дыхания. 3. Сделать заключение о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностях системы внешнего дыхания.

Вопросы для самоконтроля: 1. Как определить пульс? 2. Как оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы? 3. Как оценить функциональное состояние дыхательной системы?

Методико-практическое задание: 1. Определить и оценить пульс в покое. 2. Выполнить исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания, используя функциональные пробы. 3. Сделать заключение об индивидуальном функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания.

Занятие 4. Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса

Задачи занятия: 1. Научиться рассчитывать и оценивать физическое состояние (по комплексным методикам). 2. Сделать заключение о физическом состоянии. 3. Научиться рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Вопросы для самоконтроля: 1. Какие существуют методики для определения интегрального показателя – уровня физического состояния (здоровья)? На чем основаны данные методики? 2. Как рассчитать тренировочный пульс? Какие показатели нужно учитывать при расчете тренировочного пульса?

Методико-практическое задание: 1. Рассчитать и оценить физическое состояние (по комплексным методикам). 2. Сделать заключение о физическом состоянии. 3. Рассчитать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Занятие 5. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия

Задачи занятия: 1. Научиться разрабатывать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки. 2. Научиться составлять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

Вопросы для самоконтроля: 1. Какие рекомендации необходимо учитывать при организации тренировки оздоровительной направленности. 2. Какие упражнения применяются в процессе оздоровительной тренировки?

Методико-практическое задание: 1. Разработать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки, с учетом уровня физического состояния. 2. Пользуясь специальной литературой, составить комплекс упражнений тренировки оздоровительной направленности. 3. Самостоятельно выполнять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

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

При планировании и организации самостоятельной работы студентов каждое задание согласовывалось 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 выполнения физических упражнений, двигательных действий 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.

6.3. Обязательная промежуточная аттестация по дисциплине.

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

6.4. Контрольные вопросы к теоретическому разделу программы

Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Формы и содержание самостоятельных занятий.
2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
3. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
4. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
5. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. /
6. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
7. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
8. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
9. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
10. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
11. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.

Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
2. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
3. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
4. Дневник самоконтроля.
5. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
6. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
7. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
8. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
9. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
10. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
11. Методика оценки быстроты и гибкости.

12. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
 13. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

Тема 3. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

1. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
3. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
4. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи.
5. Место ППФП в системе физического воспитания.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация и формы ППФП в вузе.
8. Система контроля ППФП студентов.
9. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста.
10. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
11. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.

Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

1. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
2. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
3. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
4. Физическая культура и спорт в свободное время.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика.
6. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
7. Дополнительные средства повышения работоспособности.
8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

6.5. Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной, подготовительной группы (девушки)

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

(юноши)

№	Наименование зачётных тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	40	30	20	15	10

	(раз)					
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+13	+8	+6	+3	0
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90

*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, временно освобожденных от практических занятий.
I семестр***

1.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

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
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	10	0	10	40	0	0	40	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

3-й семестр

Лекции – от 0 до 10 баллов;

За посещение лекций, активное участие в учебной дискуссии, дополнительное сообщение по изучаемой теме – от 0 до 10 баллов;

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия – от 0 до 10 баллов;

Посещение практических занятий - от 0 до 10 баллов;

Самостоятельная работа – от 0 до 40 баллов;

1) За грамотно оформленные и правильно выполненные задания по методико – практическим занятиям № 1,2,3,4,5, указанным в рабочей программе, студент получает по 2 балла - от 0 до 10 баллов.

2) Участие в исследовательской работе, сбор и обработка дополнительной информации – от 0 до 10 баллов.

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

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрено

Промежуточная аттестация – от 0 до 20 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, 2019. -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 лекционных занятий необходимы учебная аудитория, оснащённая мультимедийным комплектом (экран, мультимедийный проектор, компьютер преподавателя, система звукового сопровождения отображаемых видеоматериалов).

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

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