

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)



**Рабочая программа дисциплины**

**«Элективные дисциплины по физической  
культуре»**

Направление подготовки

**05.03.06 Экология и природопользование**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очно-заочная**

Балашов  
2016

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ..... ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ..... ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ..... ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

Планируемые результаты обучения по дисциплине..... **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ .....ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

- 4.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ ..... **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**
- 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ..... **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**
- 4.3. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ ..... **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ..... ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

- 5.1. ОСНОВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ ..... **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**
- 5.2. АДАПТИВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ ..... **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**
- 5.3. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ ..... **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**
- 5.4. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ПРИМЕНЯЕМОЕ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ ..... **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ..... ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

6.1. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ..**ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

- 6.1.1. Планы практических занятий..... **Ошибка! Закладка не определена.**
- 6.1.2. Тест по материалу дисциплины..... **Ошибка! Закладка не определена.**

6.2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ..... **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

6.2.1. *Оценочные средства для промежуточной аттестации..... **Ошибка! Закладка не определена.***

Объекты оценивания, критерии, шкалы..**Ошибка! Закладка не определена.**

Оценочные средства (задания для студентов) ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

6.2.2. *Оценочные средства для текущего контроля..... **Ошибка! Закладка не определена.***

7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС.....ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....3

ЛИТЕРАТУРА ПО КУРСУ .....	8
<i>Основная литература</i> .....	8
<i>Дополнительная литература</i> .....	8
ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ .....	8
<b>9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>9</b>

### **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины – формирование готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в рамках общекультурной компетенции ОК-8.

### **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Курс «Элективные дисциплины по физической культуре» относится к дисциплинам по выбору. Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин студентами в ходе изучения: «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний».

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций**:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

### **Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

#### **В категории «ЗНАТЬ»:**

- (ОК-8) – I–3 : базовый теоретический материал

#### **В категории «УМЕТЬ»:**

- (ОК-8) – I-У: под руководством преподавателя выполнять упражнения для формирования физических качеств

#### **В категории «ВЛАДЕТЬ»:**

- (ОК-8) –I– В: выполнить нормативы физической подготовленности

### **4. Содержание и структура дисциплины**

#### **4.1. Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины:

- в 1 семестре 10 часов аудиторной работы (практические занятия) и 318 часов самостоятельной работы

Освоение дисциплины заканчивается зачетом во 1 семестре.

#### **4.2. Содержание дисциплины**

Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз с группой занимающихся

Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью.

Простейшие методики объективной и субъективной самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

### 4.3. Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
				328	0	10	318	
1	Физическая культура в обеспечении здоровья	1		58		2	56	Выполнение практических заданий
2	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов	1		58		2	56	Выполнение практических заданий
3.	Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз с группой занимающихся	1		72	0	2	70	Выполнение практических заданий
4.	Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью.	1		70	0	2	68	Выполнение практических заданий
5.	Простейшие методики объективной и субъективной самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	1		70	0	2	68	Выполнение практических заданий
6.	Промежуточная аттестация							Зачет

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

#### 5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Здоровьесберегающие технологии – поддержание здоровья у студентов, формирование у них необходимых навыков физической подготовленности и здорового образа жизни.

## **5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в СГУ» (П 8.20.11–2015).

## **5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 9 настоящей программы).
- Использование прикладных компьютерных программ по профилю подготовки.
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

## **5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины**

1. Средства MicrosoftOffice  
– MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;  
– MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций;
2. ИРБИС – система автоматизации библиотек.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

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

#### **6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине**

##### **6.1.1. Подготовка к практическим занятиям**

##### **Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Физическое воспитание и совершенствование в здоровом образе жизни: выполнение физических упражнений оздоровительной направленности.

##### **Тема 2. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов**

Совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

##### **Тема 3. Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз с группой занимающихся**

Составление и проведение комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз с группой занимающихся

##### **Тема 4. Методика составления и проведения индивидуальных программ фи-**

## физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью

Составление и проведение индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью

### Тема 5. Простейшие методики объективной и субъективной самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции

Применение средств физической культуры для объективной и субъективной самооценки работоспособности, усталости, утомления.

## 6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине

### 6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

#### Объекты оценивания, критерии, шкалы

Объектом оценивания в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации становится достижение запланированных результатов обучения, выраженных в виде дескрипций для каждого показателя сформированности компетенций.

Компетенция ОК-8 – готов поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

**Уровень освоения компетенции (ОК-8) – I:** имеет представление о сущности основных физических качеств и приемах физического самосовершенствования

Показатели сформированности	Критерии и шкала оценивания результатов обучения				
	1	2	3	4	5
<b>(ОК-8) – I – 3:</b> Знает базовый теоретический материал	Не может воспроизвести факты.	Воспроизводит знание, допуская существенные фактические ошибки.	Знает материал поверхностно, с трудом комментирует.	Верно воспроизводит знание.	Верно воспроизводит знание, формулирует собственные суждения на основе изученного.
<b>(ОК-8) – I У:</b> Умеет под руководством преподавателя выполнять упражнения для формирования физических качеств	Умение не сформировано.	Допускает существенные ошибки, выполняя упражнения.	Старается правильно выполнять упражнения, но не в полной мере понимает их значение для формирования физических качеств.	В целом верно выполняет упражнения, понимает их роль и значение.	Технически верно выполняет упражнения, понимает и может объяснить значение конкретных упражнений для формирования тех или иных физических качеств.
<b>(ОК-8) – I – В:</b> Способен выполнить нормативы физической подготовленности	Не выполняет ни одного норматива физической подготовленности.	Испытывает затруднения при выполнении нормативов физической подготовленности.	Выполняет нормативы физической подготовленности на среднем уровне.	Выполняет нормативы физической подготовленности на хорошем уровне.	Выполняет нормативы физической подготовленности на высоком уровне.

#### Оценочные средства (задания для студентов)

Задание проверяет сформированность следующих показателей:

**(ОК-8) – II – У 1:**

Воспитание силовых качеств  
 Воспитание быстроты  
 Воспитание ловкости  
 Воспитание выносливости  
 Воспитание гибкости  
**(ОК-8) – II– В 1**  
 Тест на гибкость  
 Проба Штанге  
 Тест на координацию  
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  
 Прыжки в длину с места  
 Поднимание и опускание туловища в положении лежа на спине  
 Приседания на двух ногах за 30 сек.

#### **Методические рекомендации:**

Освоение курса «Элективные дисциплины по физической культуре» представляет ответственную деятельность. Начинать подготовку к зачету нужно заблаговременно, до начала сессии. Одно из главных правил – представлять себе общую логику предмета, что достигается проработкой планов практических занятий. В конце семестра повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем требований, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Обратит особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

#### **6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля**

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по трем группам:

- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности;
- промежуточная аттестация.

1. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 35 баллов.

2. Самостоятельная работа:

Составление комплексов ОРУ и их демонстрация на практическом занятии.

3. Другие виды учебной деятельности:

- Участие в соревнованиях, судейство.

4. Промежуточная аттестация: выполнение контрольных нормативов – от 0 до 35 баллов.

### **7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС**

**Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0		35	20	0	10	35	100

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



**Лекции**

Не предусмотрены.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия**

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается в 1 балл. За семестр до 35.

**Самостоятельная работа**

Составление комплексов ОРУ оценивается до 20 баллов за семестр

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности**

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 10 баллов.

- активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика);
- активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта.

**Промежуточная аттестация**

**26-35 баллов** – выполнение контрольных нормативов на «отлично»;

**11-25 баллов** – выполнение контрольных нормативов на «хорошо»;

**6-10 баллов** – выполнение контрольных нормативов на «удовлетворительно»;

**0-5 баллов** – выполнение контрольных нормативов на «неудовлетворительно».

К сдаче нормативов допускаются студенты, посетившие не менее 50 % практических занятий.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» составляет 100 баллов.

**Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

51–100 баллов	«зачтено»
0–50 баллов	«не зачтено»

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины****Литература по курсу****Основная литература**

1. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2016. — 240 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-04588-6. ЭБ ВООК

**Дополнительная литература**

2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-05586-1.

3. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013.— 213 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219>.— ЭБС «IPRbooks»

**Интернет-ресурсы**

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. — URL: <http://scool-collection.edu.ru>

**Единое окно** доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>

**Издательство «Лань»** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/>

**Издательство «Юрайт»** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>

**Кругосвет** [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru>

**Рукопт** [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

**eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

**ibooks.ru**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

**Znanium.com**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные занятия по физической культуре проходят в спортивных залах Балашовского института СГУ. В ходе учебного процесса используется инвентарь и оборудование, состоящее на балансе вуза.

Рабочая программа составлена в 2015 году, актуализирована в 2016 году в соответствии с требованиями

– Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование», уровень бакалавриата (утвержден приказом Министерства образования и науки от 11 августа 2016 г. № 998; зарегистрирован в Минюсте России 26 августа 2016 г., № 43432);

– приказа Министерства образования и науки РФ № 1367 от 19.12.2013 г. (в ред. от 15.01.2015 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Программа одобрена кафедрой физической культуры и спорта, протокол № 1 «31» августа 2016 года

Автор:  
Преподаватель кафедры ФК и спорта



Свиридов В.В.

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта,  
кандидат педагогических наук, доцент



Викулов А.В.

Декан факультета естественно-научного  
и педагогического образования  
кандидат сельскохозяйственных наук  
доцент



Занина М.А.