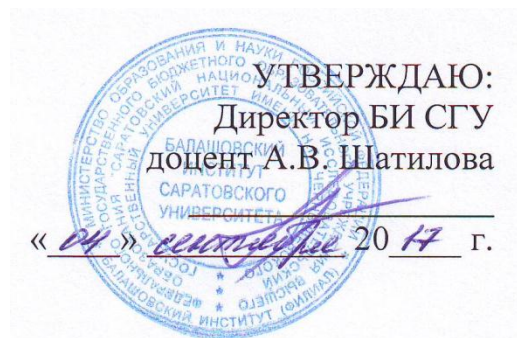


Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)



**Рабочая программа дисциплины**

**«Элективные дисциплины по физической  
культуре и спорту»**

Направление подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

Профиль подготовки  
**Физическая культура**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Балашов  
2017

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |          |
|---|----------|
| <b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....  | <b>3</b> |
| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>  | <b>3</b> |
| <b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ<br/>ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....  | <b>3</b> |
| Планируемые результаты обучения по дисциплине.....  | 3        |
| <b>4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....   | <b>3</b> |
| 4.1. Объем дисциплины .....   | 3        |
| 4.2. Содержание дисциплины .....  | 3        |
| 4.3. Структура дисциплины .....   | 4        |
| <b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....   | <b>4</b> |
| 5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении<br>дисциплины .....  | 4        |
| 5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении<br>дисциплины .....  | 5        |
| 5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины   | 5        |
| 5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины .....   | 5        |
| <b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ<br/>СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ<br/>УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ<br/>ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> ..... | <b>5</b> |
| 6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине .....   | 5        |
| 6.1.1. Подготовка к практическим занятиям .....   | 5        |
| 6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего<br>контроля успеваемости по дисциплине .....  | 6        |
| 6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации .....  | 6        |
| Объекты оценивания, критерии, шкалы .....   | 6        |
| Оценочные средства (задания для студентов) .....  | 6        |
| 6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля.....  | 7        |
| <b>7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС</b> .....  | <b>7</b> |
| <b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ<br/>ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....   | <b>8</b> |
| Литература по курсу .....   | 8        |
| Основная литература .....   | 8        |
| Дополнительная литература .....   | 8        |
| Интернет-ресурсы .....  | 9        |
| <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 и спорту» относится к дисциплинам по выбору. Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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, 2 семестре 10 часов аудиторной работы (практические занятия) и 314 часов самостоятельной работы

Освоение дисциплины заканчивается зачетом во 2 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)<br>Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|---|---------|-----------------|---------------------|--------|---------------------|------------------------|---|
|       |   |         |                 | Всего часов         | Лекции | Практическая работа | Самостоятельная работа |   |
| 1     | 2   | 3       | 4               | 5                   | 6      | 7                   | 8                      | 9   |
|       |   |         |                 | 318                 | 0      | 10                  | 314                    |   |
| 1     | Физическая культура в обеспечении здоровья  | 1       |                 | 18                  |        | 2                   | 16                     | Выполнение практических заданий   |
| 2     | Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов  | 1       |                 | 18                  |        | 2                   | 16                     | Выполнение практических заданий   |
| 3.    | Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз с группой занимающихся  | 2       |                 | 96                  | 0      | 2                   | 94                     | Выполнение практических заданий   |
| 4.    | Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью.                     | 2       |                 | 96                  | 0      | 2                   | 94                     | Выполнение практических заданий   |
| 5.    | Простейшие методики объективной и субъективной самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. | 2       |                 | 96                  | 0      | 2                   | 94                     | Выполнение практических заданий   |
| 6.    | <b>Промежуточная аттестация</b>   |         |                 |                     |        |                     |                        | Зачет, контроль 4 часа  |

#### 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-**

## зического 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 –З:</b><br>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><br>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><br>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 | Промежут аттестация | Итого |
| 1       | 0      |                      | 15                   | 10                     | 0                               | 5                                |                     | 100   |
| 2       | 0      |                      | 20                   | 10                     | 0                               | 5                                | 35                  |       |

#### **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>

**Znaniyum.com** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znaniyum.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 соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», уровень бакалавриата (утвержден приказом Минобрнауки № 91 от 09.02.2016, зарегистрирована Минюстом РФ 02.03.2016 г., рег. номер 41305).

Программа одобрена кафедрой физической культуры и спорта, протокол № 1 «31» августа 2017 года

Автор:  
Преподаватель кафедры ФК и Спорта

Рыльский О. Н.

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

Викулов А.В.

Декан факультета физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности

Тимушкин А. В.