

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

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Балашов

2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
Планируемые результаты обучения по дисциплине	3
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	3
4.1. Объем дисциплины	3
4.2. Содержание дисциплины	3
4.3. Структура дисциплины	6
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ	6
5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины	6
5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины	6
5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины	7
5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины	7
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	7
6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине	7
6.1.1. Подготовка студентов к занятиям	7
6.1.2. Подготовка реферата	7
6.1.3. Тест по материалу дисциплины	8
6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине	8
6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации	8
Объекты оценивания, критерии, шкалы	8
Оценочные средства (задания для студентов)	9
Методические материалы для оценивания	11
6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля	11
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС	11
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	12
Литература по курсу	12
Основная литература	12
Дополнительная литература	12
Интернет-ресурсы	12
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части профессионального цикла дисциплин. Для освоения дисциплины «Физическая культура» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин студентами в ходе изучения дисциплины: «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

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) –II – З: Знает основные средства и методы физического самосовершенствования.

В категории «УМЕТЬ»:

(ОК-8) –II– У: Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.

(ОК-8) –III– У: Умеет оценивать физическое состояние и составлять программу для совершенствования физических качеств.

В категории «ВЛАДЕТЬ»:

(ОК-8) –III– В:

Имеет опыт реализации программы совершенствования физических качеств.

4. Содержание и структура дисциплины

4.1. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины в 1,2 семестре составляет 2 зачетные единицы, 68 часов, из них:

- 10 часов аудиторной работы (10 часов лекций),
- 58 часов самостоятельной работы.

Дисциплина изучается в 1,2 семестрах, ее освоение заканчивается зачетом.

4.2. Содержание дисциплины

Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Основные понятия. Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, ценности физической культуры, профессиональная направленность физического воспитания.

Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Ценности физической культуры. Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и всестороннего развития будущего учителя. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Формирование физической готовности студентов разных нозологических групп к самостоятельной жизни за счет коррекции и компенсации имеющихся недостатков, развития и совершенствования сохранных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. СОЦИАЛЬНО – БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основные понятия. Организм человека, функциональная система организма, саморегуляция организма. Гомеостаз, адаптация, рефлекс, гиподинамия, гипоксия, утомление, переутомление, перетренировка, физическая тренировка, психологический стресс, экологические факторы, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки, система физического воспитания, естественно – научные основы физического воспитания, социально – биологические основы физической культуры.

Содержание. Организм человека как единая биологическая система. Роль движений в жизни человека. Вклад ученых – физиологов в теорию и методику физического воспитания. Закономерности образования двигательных навыков. Воздействие природных и социально –экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Физиологические закономерности совершенствования основных систем организма под влиянием физической тренировки. Средства физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечении умственной и физической работоспособности.

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика овладения техникой ходьбы.

Раздел 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Основные понятия. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, принципы и методы физического воспитания, физические качества, психические качества, учебно – тренировочное занятие, спортивная тренировка, периоды и этапы спортивной тренировки, спортивная форма, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физических нагрузок, аэробный и анаэробный режим работы, энергозатраты при физической нагрузке.

Содержание. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, их цели и задачи. Методические принципы физического воспитания – сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность, прочность. Физические упражнения как главное средство физической и спортивной тренировки. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы физического воспитания. Учебно – тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность. Структура подготовленности спортсмена. Спортивная

тренировка, ее этапность и периодичность. Зоны и интенсивность физических нагрузок, методы контроля. Аэробный и анаэробный режимы тренировочных нагрузок. Спортивная форма, ее приобретение и сохранение. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, физической и функциональной подготовленности студентов.

Физические упражнения в режиме трудового и учебного дня.

Способы регулирования физической нагрузки студентов с различными видами нарушений в процессе физического воспитания (занятия физической культурой, коррекционные и рекреативные занятия, спортивные тренировки, самостоятельные занятия). Показания и противопоказания к физическим; нагрузкам. Регулирование психофизической нагрузки лиц с различными видами нарушений.

Раздел 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Основные понятия. Психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие, массаж, самомассаж.

Содержание. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Факторный анализ динамики работоспособности студентов в течение учебного года. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно – эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями, в учебной и профессиональной деятельности будущего педагога.

Корректирующие упражнения для глаз.

Раздел 5. МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Основные понятия. Формы самостоятельных занятий, мотивация двигательной активности, гигиена физических упражнений, врачебно – педагогический контроль, диагностика состояния здоровья, физическое состояние, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, тест, номограмма, самоконтроль.

Содержание. Мотивация, направленность, формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов. Границы интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

Диагностика физического состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля. Методы стандартов, индексов, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма. Использование показателей контроля в коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями. Врачебно – педагогический контроль, его содержание.

Методика составления и проведения комплекса физкультурных пауз с группой учащихся..

4.3. Структура дисциплины

№ пп/п	Раздел дисциплины (модуля)	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)
				10 Л	0 ПЗ	58 СРС	
							зачет 2 семестр
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1		2	0	16	Опрос, реферат
2.	Социально – биологические основы физической культуры	1		2	0	16	Опрос, реферат
3.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов	2		2	0	10	Опрос, реферат
4.	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		2	0	8	Опрос, реферат
5.	Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. самоконтроль в процессе физического воспитания	2		2	0	8	Опрос, реферат
	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.

– Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).

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 студентов к занятиям

1, 2 семестр

Воспитание скоростно-силовых качеств(а)
Воспитание гибкости
Воспитание ловкости
Воспитание силовых способностей

6.1.2. Подготовка реферата

1. Особенности физической культуры студентов, имеющих серьёзные отклонения в деятельности органов зрения, желудочно - кишечного тракта, опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, нервной, дыхательной, эндокринной, выделительной систем.
2. Организация и гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями и закаливанием больных людей.
3. Опыт контроля за состоянием здоровья.
4. Использование средств физической культуры для устранения последствий заболевания, являющегося причиной освобождения от практических занятий по физической культуре.
5. Использование средств физической культуры с целью активного отдыха детей.
6. Физическая культура студентки – будущей матери.
7. Физическое воспитание грудного ребенка.
8. Элементы круговой тренировки в домашних условиях

9. Использование студентом средств физической культуры в рабочее и свободное время, в целях повышения работоспособности и профилактики заболевания

6.1.3. Тест по материалу дисциплины

1. **Малоподвижный образ жизни приводит к**
 - А) гиподинамии,
 - Б) аритмии,
 - В) росту мышечной массы,
 - Г) летальному исходу.
2. **Физической культурой называется**
 - А) часть общей культуры, направленная на познание и преобразование физической природы человека;
 - Б) спортивные соревнования и подготовка к ним;
 - В) занятия физическими упражнениями и закаливание;
 - Г) ведение здорового образа жизни.
3. **Основные задачи физической культуры:**
 - А) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
 - Б) обучающие, соревновательные, спортивные;
 - В) тренировочные, образовательные, соревновательные;
 - Г) оздоровительные, тренировочные, восстановительные).
4. **Адаптация – это**
 - А) приспособление к изменяющимся условиям внешней среды;
 - Б) усвоение поступающих в организм веществ и переработка их в химические соединения, свойственные различным клеткам данного организма;
 - В) расщепление различных химических веществ с последующим выведением их из организма;
 - Г) изменения в организме, происходящие под влиянием физических нагрузок.
5. **Главное отличие умственного утомления от физического заключается в том, что**
 - А) оно не приводит к прекращению деятельности,
 - Б) оно не снижает эффективности деятельности,
 - В) оно не отражается на самочувствии,
 - Г) оно наступает быстрее.

Методические рекомендации:

Освоение курса «Физическая культура» 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. 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-1) – I: имеет представление о сущности основных физических качеств и приемах физического совершенствования

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии и шкала оценивания результатов обучения				
	1	2	3	4	5
(ОК-8) – II – З: Знает основные средства и методы физического совершенствования.	Не владеет материалом.	Воспроизводит знание, допуская существенные фактические ошибки.	Знает материал поверхностно, с трудом комментирует.	Верно воспроизводит знание.	Верно воспроизводит знание, формулирует собственные суждения на основе изученного.
(ОК-8) – II – У: Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	Умение не сформировано.	Допускает существенные ошибки, выполняя данное действие.	Способен подобрать методы и средства совершенствования отдельных физических качеств.	В целом верно подбирает методы и средства совершенствования физических качеств.	Способен подобрать методы и средства совершенствования физических качеств и дать к ним подробный аргументированный комментарий.
(ОК-8) – III – У: Умеет оценивать физическое состояние и составлять программу для совершенствования физических качеств.	Не умеет составлять программу совершенствования физических качеств	Испытывает серьезные трудности в составлении программы для совершенствования физических качеств	Способен с помощью преподавателя составить программу для совершенствования физических качеств с применением простейших методов.	Способен корректно оценить состояние физических качеств и составить программу для совершенствования физических качеств с использованием рекомендованных методов и средств.	Способен самостоятельно оценить состояние физических качеств и составить программу их совершенствования. Демонстрирует высокий уровень развития способности.
(ОК-8) – III – В: Имеет опыт реализации программы совершенствования физических качеств.	Не имеет опыта реализации программы.	Испытывал серьезные затруднения при реализации программы.	Прилагал усилия для реализации программы совершенствования физических качеств. Добился отдельных положительных результатов.	Справился с реализацией программы совершенствования физических качеств. Продемонстрировал достижение положительного результата.	Составил и реализовал программу совершенствования двигательных качеств на основе оценки физического состояния. Продемонстрировал достижение высоких результатов и мотивированность к занятиям физической культурой.

Оценочные средства (задания для студентов)

Задание проверяет сформированность следующих показателей:

(ОК-8) – II – У:

Воспитание силовых качеств

Воспитание быстроты

Воспитание ловкости

Воспитание выносливости

Воспитание гибкости

(ОК-8) – II – В:

Составление программ физического совершенствования, составление комплексов ЛФК при различных заболеваниях. Например, комплекс ЛФК при нарушении осанки:

1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, в руках мяч. Руки поднять вверх, потянуться, посмотреть на мяч, положить его на грудь, при этом разводя локти в стороны, затем опустить руки вниз. Повторить 5-6 раз.
2. И.П. - то же. Руки поднять вверх, потянуться, бросить мяч назад, затем через стороны опустить руки вниз. Повторить 3-4 раза.
3. И.П. - стоя, в руке мяч. Согнуть руки и завести за спину: одну сверху, другую снизу. Переложить за спиной мяч в другую руку. При этом следить за сохранением правильной осанки. Сделать 4-6 раз.
4. И.П. - стоя, ноги на ширине ступни, в руках мяч. Поднять мяч над головой, развести локти и соединить лопатки, при этом смотреть вперед. Выполнять наклоны вправо и влево. Сделать по 4-6 наклонов в каждую сторону.
5. И.П. - лежа на спине. Приподнять прямые ноги, развести в стороны, скрестить, при этом не отрывая от пола туловища и рук. Дыхание не задерживать. Повторить 8-10 раз.
6. И.П. - лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Выполнять дыхательное упражнение. При этом следить за тем, чтобы при вдохе обе руки одновременно поднимались, а при выдохе опускались. Повторить 3-4 раза.
7. И.П. - лежа на животе, руки на затылке, локти в стороны, лопатки соединены. Приподнять верхнюю часть туловища и задержаться в этом положении 5-10 секунд. Повторить 3-4 раза.
8. И.П. - лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Выполнять поочередное приподнимание прямых ног с задержкой в верхнем положении в течение 3-5 секунд. Сделать по 4-6 раз каждой ногой.
9. И.П. - лежа на животе, руки согнуты с опорой на кисти, локти разведены. Приподнять верхнюю половину туловища, при этом одновременно выпрямляя руки в стороны - сделать вдох, затем вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 3-4 раза.
10. И.П. - лежа на спине. Выполнять поочередное сгибание и разгибание ног (имитация езды на велосипеде). Сделать по 10-15 раз каждой ногой. Затем - отдых лежа на спине, при этом спокойное дыхание в произвольном темпе в течение 20-30 секунд.
11. И.П. - лежа на животе, руки в стороны ладонями вниз. Приподнять прямые ноги и верхнюю часть туловища, при этом прогибаясь и сближая лопатки, затем лечь, расслабляя мышцы. Повторить 3-4 раза.
12. И.П. - лежа на спине, руки согнуты в локтях. Прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника с опорой на таз и локти (упражнение "мостик"). Повторить 3-4 раза в медленном темпе.
13. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх. Не отрывая от пола, развести руки в стороны, затем вверх, далее - потянуться, руки в стороны и вниз. Повторить 4-5 раз.
14. И.П. - стоя на четвереньках. Поднять одновременно правую руку и левую ногу, не прогибаясь сильно, задержаться в этом положении 3-5 секунд. То же самое повторить другой рукой и ногой. Повторить 4-5 раз в медленном темпе.
15. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, сжимая пальцы в кулак, затем поднять руки, выпрямляя пальцы, и потянуться. Затем опустить через стороны руки вниз. Повторить 4-5 раз в медленном темпе.
16. И.П. - основная стойка, гимнастическая палка в руках, горизонтально перед собой. Поднять палку вверх, опустить на лопатки, присесть, выпрямиться, поднять палку вверх, потянуться и опустить перед собой. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.
17. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках. Поднимая палку вверх, сделать наклон в сторону, при этом смотреть перед собой. Опуская палку, выпрямиться. То же самое повторить в другую сторону. Сделать по 2—3 раза в каждую сторону, темп медленный.

Выполняя упражнения при нарушении осанки необходимо следить за тем, чтобы правильно выполнялись дыхательные упражнения. После выполнения упражнений

следует походить по комнате обычным шагом, при этом сохраняя правильную осанку. Дыхание полное, глубокое (на 3 шага вдох, на 5-6 - полный выдох). Продолжительность ходьбы 2-3 минуты).

Методические материалы для оценивания

Для текущего контроля оценивания достижений студента в области физической культуры предлагается тест, который заполняется после прочтения всего курса лекций. Результаты теста являются основанием для вывода о сформированности общекультурных компетенций.

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:

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

1. Посещение лекционных занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 5 баллов в 1 семестре, от 0 до 10 баллов – во 2-ом семестре.

2. Самостоятельная работа:

Написание и защита рефератов. Каждый реферат оценивается до 10 баллов. Всего студент может написать до двух рефератов.

3. Другие виды учебной деятельности:

- составление программы физического совершенствования;
- комплексов физкультурно-спортивной направленности.

4. Промежуточная аттестация: выполнение теста по дисциплине.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	5	0	0	20	0	40	35	100
2	10	0	0	20	0	40	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

Лекции

Посещение и работа на лекционном занятии оценивается до 5 баллов в 1 семестре, до 10 баллов во 2-ом семестре.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Не предусмотрены

Самостоятельная работа

1. Реферат №1 (от 0 до 10 баллов).

2. Реферат №2 (от 0 до 10 баллов).

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 40 баллов: составление программы физического совершенствования, комплексов физкультурно-спортивной направленности.

Промежуточная аттестация

1 семестр

26-35 баллов – выполнение теста на «отлично»;

11-25 баллов – выполнение теста на «хорошо»;

6-10 баллов – выполнение теста на «удовлетворительно»;

0-5 баллов – выполнение теста на «неудовлетворительно».

2 семестр

26-30 баллов – выполнение теста на «отлично»;

11-25 баллов – выполнение теста на «хорошо»;

6-10 баллов – выполнение теста на «удовлетворительно»;

0-5 баллов – выполнение теста на «неудовлетворительно».

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

Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Физическая культура» в зачет:

51 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 51 баллов	«незачтено»

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>

Руконт [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 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.