

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ**

**Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор БИ СГУ  
доцент А.В. Шатилова

« 26 » *апреля* 20 *21* г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки бакалавриата

**44.03.01 Педагогическое образование**

Профиль подготовки бакалавриата

**Филологическое образование**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Балашов

2021

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Свиридов Владимир Валентинович	<i>Свиридов</i>	26.04.21
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна	<i>Мазалова</i>	26.04.21
Заведующий кафедрой	Викулов Алексей Викторович	<i>Викулов</i>	26.04.21
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна	<i>Бурлак</i>	26.04.21

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	3
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	8
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС .....	13
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	11
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	16

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – совершенствование компетенции УК-7.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана, входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)».

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения, навыки и опыт, полученные при освоении образовательной программы среднего общего образования.

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплин «Прикладная физическая культура», «Лыжный спорт и кроссовая подготовка», а также для прохождения летней вожатской практики..

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	З_1.1_Б.УК-7. Знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. У_1.1_Б.УК-7. Может на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов.
	2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной	З_2.1_Б.УК-7. Понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.

	<p>деятельности.</p>	<p>У_2.1_Б.УК-7. Умеет оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.</p> <p>В_2.1_Б.УК-7. Демонстрирует готовность к здоровому образу жизни, к выбору здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности.</p>
--	----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ 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)
				Лекции	Практическая работа	Из них – практическая подготовка	КСР	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1		2	0	0	16	Опрос, реферат
2.	Социально – биологические основы физической культуры	1		2	0	0	16	Опрос, реферат
3.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов	2		2	0	0	10	Опрос, реферат
4.	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		2	0	0	8	Опрос, реферат
5.	Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. самоконтроль в процессе физического воспитания	2		2	0	0	8	Опрос, реферат
	<b>Всего</b>			<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>Зачет (4 часа) во 2 семестре</b>
	<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>			<b>2 з.е., 72 часа</b>				

#### Содержание дисциплины

##### Лекционный курс

#### 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 сохраненных 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

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)**

### **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).

### **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 БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

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

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).
- Использование прикладных компьютерных программ по профилю подготовки.
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».



## **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**

Часть времени курса отводится на самостоятельную работу студентов и написание письменных работ с использованием первоисточников, учебников и другой рекомендованной литературы. Самостоятельная работа студентов представлена в программе дисциплины, в виде вопросов и заданий к практическим занятиям, примерными темами рефератов, тестовыми заданиями.

Самостоятельная работа предполагает выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям, а так же на формирование умений и навыков рационального умственного труда. Выполнение задания в зависимости от сложности оценивается в конечном итоге от 0 до 14-ти баллов. Самостоятельная работа выполняется студентом в течение изучения соответствующей темы и сдается на проверку не позднее 3 дней после последнего занятия по данной теме.

Преподаватель на лекционном занятии задает текст для прочтения, анализа, интерпретации или вопрос для самостоятельного размышления (как правило, вопросы носят остро социальный характер и служат для формирования мировоззрения студентов). Результаты самостоятельной работы проверяются в ходе *устного опроса* или в форме *письменной работы (реферата)*.

#### ***Устный опрос***

Тема сообщения указывается преподавателем и соответствует плану занятий.

Сообщение предполагает устное выступление студента в пределах 5 минут. По результатам выступления формируется дискуссия: присутствующие задают вопросы (не менее 3 вопросов). В конце выступления возможен краткий опрос основных положений: докладчик или преподаватель задают вопросы аудитории.

При составлении сообщения студент должен использовать не менее трех источников (учебник и специализированная литература по теме).

Знакомство с оригинальными текстами (по дисциплине), изложение и анализ оригинала оценивается дополнительными баллами.

В течение семестра студент может сделать, как минимум, 2 сообщения.

#### **Критерии оценивания устного опроса:**

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка «**отлично**» ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные, излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «**хорошо**» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

**Самостоятельная работа включает** подготовку рефератов и мультимедийных презентаций по вопросам, предложенным для самостоятельного изучения в теоретической части практических занятий. Подготовка ведется к каждому практическому занятию.

Методические рекомендации: подготовка ведется с использованием текста лекции по соответствующей теме, с использованием учебников и учебных пособий, указанных в списке литературы.

### **6.1.1. 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. Что означает понятие «Физическая культура»?**

А) вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека.

Б) исторически определенный тип социальной практики физического воспитания процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни

В) часть культуры общества, вид деятельности, направленный на познание и преобразование физической природы человека

#### **2. Какая дата является точкой отсчета в истории древних Олимпийских игр?**

А) 776 г. до н. э. Б) 520 г. до н. э. В) 384 г. Г) 1228 г. Д) 1896 г.

#### **3. С чьим именем связано возрождение современных Олимпийских игр**

А. Пьер де Кубертен Б. Деметриус Викелас В. Хуан Антонио Самаранч

#### **4. Основными задачами физической культуры являются:**

1) физическая подготовка и контроль над уровнем развития физических качеств;

- 2) оздоровительная, образовательная и воспитательная;
- 3) формирование специальных знаний, умений и навыков;
- 4) формирование потребностей и мотивов к физкультурно-спортивной деятельности.

#### **5. Средствами физической культуры являются:**

- 1) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- 2) физические упражнения, спортивный инвентарь и оборудование, тренажеры;
- 3) оздоровительные силы природы, физические упражнения, гигиенические факторы;
- 4) упражнения способствующие воспитанию двигательных качеств, вспомогательное и специальное оборудование, помещения и площадки для занятий физической культурой.

#### **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. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по дисциплине**

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

- лекции;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности.

1. Посещение **лекций** и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 20 баллов (по 1 баллу за блиц-опрос и по 1 баллу за посещение). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Самостоятельная работа:

- составление комплексов физкультурно-спортивной направленности оценивается до 16 баллов (1 семестр);
- написание и защита рефератов. Каждый реферат оценивается до 7 баллов. Всего студент может написать до двух рефератов (2 семестр).

3. Другие виды учебной деятельности:

- составление программы физического совершенствования оценивается до 10 баллов.

### **6.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине**

Зачет проводится в виде ответов на вопросы по теоретическому курсу и выполнения контрольных нормативов по физической подготовке.

#### **Примерные вопросы к зачету**

1. Что означает понятие "Физическая культура". Ее связь с общей культурой общества.
2. История возникновения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
3. Задачи физической культуры.

4. Понятие о гиподинамии и мерах ее предупреждения.
5. Характеристика утомления, переутомления.
6. Характеристика восстановления, фазы восстановительного процесса, суперкомпенсация, средства и приемы, ускоряющие восстановление.
7. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
8. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при занятиях физическими упражнениями.
9. Что понимается под физическими упражнениями, классификация физических упражнений. Основные способы их дозирования.
10. Влияние образа жизни на состояние здоровья человека.
11. Виды закаливания и их оздоровительная направленность.
12. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.
13. Для чего проводят физкультминутки и физкультпаузы, какие упражнения в них включают?
14. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и их изменение под воздействием физических тренировок.
15. Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, как его определяют. Возможности физической культуры в увеличении роста (длины тела), стимулировании роста мышечной массы, уменьшении избыточной массы тела.
16. Осанка человека, её нарушения и коррекция.
17. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями и уровнем физической подготовленности.
18. Профилактика травматизма и первая помощь при травмах и повреждениях во время занятий физическими упражнениями.
19. Неотложные состояния и их профилактика.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. 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	8	0	0	16	0	10	0	34
2	12	0	0	14	0	10	30	66
итого	20	0	0	30	0	20	30	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### 1 семестр

**Лекции.** Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 8 баллов за семестр.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия.**

Не предусмотрены.

**Самостоятельная работа.** Всего за семестр от 0 до 16 баллов.

– составление комплексов физкультурно-спортивной направленности. Каждый комплекс оценивается до 8 баллов. Всего студент может составить до двух комплексов.

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности.** Всего за семестр от 0 до 10 баллов.

– составление программы физического совершенствования (от 0 до 10 баллов);

**Промежуточная аттестация.**

Не предусмотрена

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине составляет 34 баллов.

#### 2 семестр

**Лекции.** Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 12 баллов за семестр.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия.**

Не предусмотрены.

**Самостоятельная работа.** Всего за семестр от 0 до 14 баллов.

Написание и защита рефератов. Каждый реферат оценивается до 7 баллов. Всего студент может написать до двух рефератов.

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности.** Всего за семестр от 0 до 10 баллов.

– составление программы физического совершенствования (от 0 до 10 баллов);

**Промежуточная аттестация.** Зачет. От 0 до 30 баллов

**0-5 баллов** – неудовлетворительный ответ

**6-10 баллов** - ответ на «удовлетворительно»

**11-20 баллов** - ответ на «хорошо»

**21-30 баллов** - ответ на «отлично»

Полученные баллы в оценку не переводятся.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 2 семестр по дисциплине 66 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 и 2 семестры по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет 100 баллов.

**Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

51 балл и более	«зачтено»
менее 51 балла	«не зачтено»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### а) литература

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2019. – 297 с. – ISBN 978-5-406-02735-6. – URL: <https://www.book.ru/book/931924> (дата обращения: 10.03.2021).
2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – Москва : КноРус, 2016. – 311 с. – ISBN 978-5-406-04558-9. – URL: <https://www.book.ru/book/917866> (дата обращения: 10.03.2021).
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Саратов : Вузовское образование, 2016. – 270 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 10.03.2021).
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2016. – 240 с. – ISBN 978-5-406-04588-6. – URL: <https://www.book.ru/book/917008> (дата обращения: 10.03.2021).

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_ (Гаманенко О. П.)

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

1. Средства MicrosoftOffice
  - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
  - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
  - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций.
2. IQBoardSoftware – специально разработанное для интерактивных методов преподавания и презентаций программное обеспечение интерактивной доски.
3. ИРБИС – система автоматизации библиотек.
4. Операционная система специального назначения «ASTRA LINUX SPECIAL EDITION».

### **Интернет-ресурсы**

**Руко́нт** [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 (модуля)**

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование».

Автор – старший преподаватель Свиридов В.В.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.  
Протокол № 9 от «26» апреля 2021 года.