

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

**44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки бакалавриата

**История. Обществознание.**

Квалификация (степень) выпускника

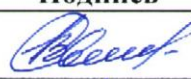


**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Балашов

2021

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Свиридов Владимир Валентинович		26.04.21
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		26.04.21
Заведующий кафедрой	Викулов Алексей Викторович		26.04.21
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		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) .....	9
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС .....	18
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	18
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	20

## 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.  2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной	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.  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

	<p>профессиональной деятельности.</p>	<p>профессионально необходимых.  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.  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.

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	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	
<b>1.</b>	<b>Лекционный курс</b>							
	1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1		2	0	0	2	Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы.
	2.Социально – биологические основы физической культуры	1		4	0	0	2	Опросы. Анализ специальной литературы.
	3.Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов	1		4	0	0	2	Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы.
	4.Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности	1		4	0	0	2	Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы.
	5.Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль в процессе	1		4	0	0	6	Задание на составление индивидуального плана занятий.

	физического воспитания							
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка (ОФП)</b>							
	Тема 1. Воспитание скоростно-силовых качеств	1		0	2	0	2	Практические задания. Задания на самообследование
	Тема 2. Воспитание ловкости и гибкости	1		0	2	0	4	Практические задания. Задания на самообследование
	Тема 3. Воспитание силовых способностей	1		0	2	0	2	Практические задания. Задания на самообследование
<b>3.</b>	<b>Спортивные игры</b>							
	Тема 4. Передача мяча сверху	1		0	2	0	2	Практические задания. Задания на самообследование
	Тема 5. Приём мяча снизу	1		0	2	0	2	Практические задания. Задания на самообследование
	Тема 6. Подача мяча. Игра в 3 касания	1		0	2	0	4	Практические задания. Задания на самообследование
<b>4.</b>	<b>Легкая атлетика</b>							
	Тема 7. Бег на короткие дистанции	1		0	2	0	2	Практические задания. Задания на самообследование
	Тема 8. Бег на длинные дистанции	1		0	2	0	2	Практические задания. Задания на самообследование
	Тема 9. Прыжки в длину с места	1		0	2	0	2	Практические задания. Задания на самообследование
	<b>Всего</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>Зачет в 1 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 к практическим занятиям**

#### **Общефизическая подготовка (ОФП)**

#### **Тема: Воспитание скоростно-силовых качеств (а)**

##### **Занятие №1**

*Планируемые результаты: научить технике выполнения низкого старта, передаче эстафетной палочки, совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств*

*Задания для выполнения:*

- 1) челночный бег 3x10 м.; 5x10 м.; 10x10 м., где челночный бег 3x10 проводить на первых 3-4 занятиях, на последующих 5x10, а для наиболее подготовленных 10x10 м.
- 2) эстафеты со скалками на одной ноге на 10-20 м.
- 3) подвижные игры: «Вызов номеров», «Вороны – воробы».
- 4) соревновательный бег со старта на 30, 60, 100 м.
- 5) эстафетный бег 4x30м., 4x50м., 4x100 м.
- 8) Круговая тренировка:
- 9) прыжки со скакалкой - 30", 60".
- 10) и.п. лежа на спине поднимание и опускание туловища 30", 60".
- 11) и.п. лежа на животе поднимание и опускание туловища 30", 60".
- 12) и.п. упор лежа, сгибание и разгибание рук от пола (до утомления). Кто не может изменить и.п. на более легкое (и.п. стоя на коленях и упор на руках, и.п. упор лежа от гимнастической скамейки).
- 13) и.п. ноги врозь, приседания 30 раз, 60 раз.

#### **Тема: Воспитание ловкости и гибкости**

##### **Занятие №2**

*Планируемые результаты: совершенствовать технику выполнения акробатических элементов, совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие гибкости.*

*Задания для выполнения*

В начале занятия проводится разминка при пульсе 120-150 ударов в минуту до появления первых признаков утомления.

- 1) проведение линейных эстафет с элементами баскетбола (ведение мяча, передача и прием мяча).
- 2) подвижные игры: «Ловишки», «Невод», «Караси и щука», «Два мороза», «Охотники и утки» и др.
- 3) проведение линейных и встречных эстафет с передачей и приемом мяча на месте и в движении, с различных и.п.

4) изучение и совершенствование акробатических элементов (перекаты, кувырки, стойки).

Выполнение динамических упражнений:

5) активные (наклоны вперед, назад, в стороны): все наклоны введены с и.п. стоя до болевых ощущений, до утомления.

6) пассивные: и.п. сидя с партнером за спиной наклоны вперед (ноги вместе, на ширине плеч, ноги врозь).

7) стретчинговые (статистические при задержке от 8" до 15"): наклоны, скручивания туловища, отведение рук, ног до болевых ощущений.

### **Тема: Воспитание силовых способностей**

#### **Занятие №3**

*Планируемые результаты: научить правильной технике выполнения упражнений на развитие силы*

*Задания для выполнения*

Динамические упражнения с весом собственного тела:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусках),
- 2) подтягивание,
- 3) приседания,
- 4) упражнения для мышц брюшного пресса,
- 5) упражнения для мышц спины,
- 6) упражнения для укрепления мышц стопы.

Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе. Первые 3-4 занятия выполнять не более 2 подходов. В дальнейшем нужно увеличивать количество подходов (3, 4, 5) в каждом упражнении.

### **Спортивные игры: «Волейбол»**

#### **Тема: «Передача мяча сверху»**

#### **Занятие №4**

*Планируемые результаты: научить правильной технике выполнения передачи мяча сверху в волейболе*

*Задания для выполнения*

- 1) Передача мяча в парах на месте
- 2) Передача мяча в тройках на месте
- 3) Передача мяча в парах в движении
- 4) Передача мяча у стены

#### **Тема: Приём мяча снизу**

#### **Занятие №5**

*Планируемые результаты: научить правильной технике выполнения приема мяча снизу в волейболе*

*Задания для выполнения*

- 1) Прием мяча снизу в парах
- 2) Прием мяча снизу в тройках
- 3) Прием мяча в парах в движении
- 4) Передача мяча у стены.

#### **Тема: Подача мяча**

#### **Занятие №6**

*Планируемые результаты: научить правильной технике выполнения подач в волейболе научить тактическим приемам игры в волейбол.*

*Задания для выполнения*

- 1) Подача мяча в стену
- 2) подача мяча через сетку
- 3) Подача мяча в разные зоны

- 4) Игра под сеткой (розыгрыш мяча)
- 5) Игра в 3 касания с приёмом мяча
- 6) Розыгрыш мяча в игре.

### **Легкая атлетика**

#### **Тема: «Бег на короткие дистанции»**

##### **Занятие №7**

*Планируемые результаты: научить технике бега на короткие дистанции, получить практический опыт выполнения контрольных заданий*

*Задания для выполнения*

- 1) специально-беговые упражнения.
- 2) бег со старта на 30 м., 60 м., 100 м.
- 3) положение высокого и низкого старта, обучение и совершенствование.
- 4) контрольный норматив в беге на 100 м.

#### **Тема «Бег на длинные дистанции»**

##### **Занятие №8**

*Планируемые результаты: научить технике бега на длинные дистанции, получить практический опыт выполнения контрольных заданий*

*Задания для выполнения*

- 1) специально-беговые упражнения.
- 2) бег с изменением направления, бег между препятствий, ускорение на повороте.
- 3) контрольный норматив в беге: девушки 2000м, юноши 3000м.

#### **Тема «Прыжки в длину с места»**

##### **Занятие №9**

*Планируемые результаты: научить технике выполнения прыжков, получить практический опыт выполнения контрольных заданий*

*Задания для выполнения*

- 1) специально-беговые упражнения.
- 2) прыжковые упражнения.
- 3) прыжки через препятствия.
- 4) обучение и совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.
- 5) контрольный норматив выполнения прыжка в длину с места.

#### **Критерии оценивания практического занятия**

Оценка «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 5 баллов.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, т.е., в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует технику изучаемых двигательных действий с незначительными ошибками. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 4 балла.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенных заданий (выполняет не менее 50% заданий преподавателя), для правильного выполнения заданий может использовать помощь или страховку преподавателя. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 3 балла.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не дает ответа на

предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на 3 балла.

### **6.1.2. Реферат**

#### **Тематика рефератов**

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

#### **Методические рекомендации по выполнению**

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель может рекомендовать литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяются. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи студента при написании реферата заключаются в следующем:

1. логично и по существу изложить вопросы плана;
2. четко сформировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;
3. показать умение применять теоретические знания на практике;
4. показать знание материала, рекомендованного по теме;
5. использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал.

Реферат оценивается преподавателем кафедры безопасности жизнедеятельности, который оформляет допуск к сдаче зачета по изучаемому курсу.

Работа, в которой дословно переписаны текст учебника, пособия или аналогичная работа, защищенная ранее другим студентом, не оценивается, а тема заменяется на новую.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем реферата должен быть не менее 12-18 стр. формата А 4 (Шрифт -Time New Roman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

### **Критерии оценивания**

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

## **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;
- практические занятия;
- самостоятельная работа
- другие виды деятельности.

1. Посещение **лекций** и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 18 баллов (по 1 баллу за блиц-опрос и по 1 баллу за посещение). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение **практических занятий**, выполнение программы занятий – от 0 до 18 баллов (от 0 до 2 баллов за выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

### **3. Самостоятельная работа:**

- подготовка рефератов (от 0 до 14 баллов);

### **4. Другие виды учебной деятельности:**

- активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика); за судейство соревнований городского уровня – 2 балла, областного уровня – 5 баллов, всероссийского или международного уровня – 10 баллов. В БАРСе учитываются судейство студентом не более пяти городских, двух областных или одного всероссийского или международного соревнования (максимум 10 баллов).

- активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта. За участие в соревнованиях между факультетами БИ СГУ – 2 балла, за команду СГУ – 5 баллов, за сборную команду Саратовской области или сборную команду России – 10 баллов. В БАРСе учитываются результаты студента в участии не более, чем в пяти соревнованиях за факультет, не более, чем в двух соревнованиях за СГУ, не более, чем в одном соревновании за сборную команду Саратовской области или сборную команду России (максимум 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.

**Контрольные нормативы по физической подготовке  
Юноши**

тест	оценки				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,8	15,1	15,5	15,8
Бег 3000 м. (мин. сек.)	12,30	13,30	14,00	14,30	14,50
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	4
Тест на гибкость (см)	13	7	6	4	0
Прыжки в длину с места (см)	240	230	215	205	200

**Девушки**

тест	оценки				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек.)	16,5	17,0	17,5	18,6	19,0
Бег 2000 м. (мин. сек.)	10,30	11,15	11,40	12,10	13,00
Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)	47	40	34	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40)	10	7	5	3	2
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	4	2
Тест на гибкость (см)	16	11	8	6	4
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

### 1 семестр

**Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности**

1	2	3	4	5	6	7	
Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
18	0	18	14	0	20	30	100

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

**Лекции.** Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 18 баллов за семестр.

#### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия.** Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 18 баллов за семестр (отметка 5 – 2 балла в БАРС, отметка 4 – 1,6 балла в БАРС, отметка 3 – 1,2 балла в БАРС, Отметка 2 – 0,8 балла в БАРС, отметка 1 – 0,4 балла в БАРС).

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

1. Подготовка рефератов (от 0 до 14 баллов).

#### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности.** Всего за семестр от 0 до 20 баллов.

Судейство соревнований – от 0 до 10 баллов.

Участие в соревнованиях – от 0 до 10 баллов.

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

Выполнение заданий по теоретическому курсу – от 0 до 15 баллов.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 15 баллов (засчитываются 5 лучших из 7 нормативов).

Полученные баллы в оценку не переводятся.

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

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр 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

**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 (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 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Автор – старший преподаватель Свиридов В.В.

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