

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта



**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Элективные дисциплины по физической культуре  
Оздоровительная система с элементами различных видов спорта

21.05.02 «Прикладная геология»

Профиль подготовки  
«Поиски и разведка подземных вод  
и инженерно-геологические изыскания»

Квалификация (степень) выпускника  
Горный инженер-геолог

Форма обучения  
(очная)

Саратов,  
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Мервинская О.В.		11.10.2021
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		11.10.2021
Заведующий кафедрой	Бриленок Н.Б.		11.10.2021
Специалист Учебного управления	Юшинова И.В.		

### 1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре «Оздоровительная система с элементами различных видов спорта», студентами вузов является формирование личности и способности направленного использования различных видов спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

### 2. Место дисциплины в структуре ООП

Данная учебная дисциплина относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (Модули)» ООП и направлена на формирование у обучающихся универсальной компетенции УК 7

Свои образовательные и развивающие функции Элективные дисциплины по физической культуре «Оздоровительная система с элементами различных видов спорта» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате усвоения программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1-11 классов, а также компетенция, сформированная у обучающихся в результате усвоения программы по дисциплине «Физическая культура», пройденной ими на 1-ом курсе ВУЗа, в 1-ом семестре.

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 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	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; здоровьесберегающие технологии. Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического

	культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	самосовершенствования, формирования здорового образа жизни Владеть: средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности
--	---	--

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Преподается на втором и третьем курсах. Форма текущего контроля успеваемости опрос, тестирование, проверочная работа. Форма промежуточной аттестации: зачет в 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости ( <i>по неделям семестра</i> )
				лекции	практические	семинары	КСР	Формы промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
<b>1.</b>	<b>Учебно-тренировочный подраздел</b>	<b>2</b>	<b>1-18</b>		<b>50</b>			
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка (ГТО)	2	1-18		12			Тесты, нормативы, оценка общей физической подготовленности
1.2	Элементы лёгкой атлетики	2	1-18		18			Тесты, нормативы, оценка

							спортивной подготовленности
1.3	Элементы спортивных игр	2	9-18		10		Тесты, нормативы, оценка спортивной подготовленности
1.4	Элементы гимнастики	2	1-18		10		Тесты, нормативы, оценка спортивной подготовленности
2	<b>ППФП</b>	<b>2</b>	<b>1-18</b>		<b>4</b>		Тесты, нормативы, оценка спортивной подготовленности
3	<b>Методико-практический подраздел</b>	<b>2</b>	<b>1-18</b>		<b>6</b>		Реферат, тесты, определение работоспособности организма
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>18</b>				<b>Зачет</b>
	<b>Всего за 2 семестр</b>		<b>18</b>		<b>60</b>		Зачет
1.	<b>Учебно-тренировочный подраздел</b>	<b>3</b>	<b>1-18</b>		<b>64</b>		
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка (ГТО)	3	1-18		20		Тесты, нормативы, оценка общей физической подготовленности
1.2	Элементы легкой	3	1-18		20		Тесты, нормативы,

	атлетики						оценка спортивной подготовленности
1.3	Элементы спортивных игр	3	1-18		14		Тесты, нормативы, оценка спортивно-технической подготовленности
1.4	Элементы гимнастики	3	1-18		10		Тесты, нормативы, оценка спортивно-технической подготовленности
2	<b>ППФП</b>	<b>3</b>	<b>1-11</b>		<b>4</b>		Тесты, нормативы, оценка спортивно-технической подготовленности
3	<b>Методико-практический подраздел</b>	<b>3</b>	<b>7-18</b>		<b>6</b>		Реферат, тесты, определение работоспособности организма
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>3</b>	<b>18</b>				<b>Зачет</b>
	<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>18</b>		<b>74</b>		Зачет
1.	<b>Учебно-тренировочный подраздел</b>	<b>4</b>	<b>1-18</b>		<b>50</b>		Проведение комплекса ОРУ
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая	4	1-18		16		Тесты, нормативы, оценка общей физической

	подготовка (ГТО)						подготовленности
1.2	Элементы легкой атлетики	4	1-18		16		Тесты, нормативы, оценка спортивной подготовленности
1.3	Элементы спортивных игр	4	1-18		8		Тесты, нормативы, оценка спортивной подготовленности
1.4	Элементы гимнастики	4	1-18		10		Тесты, нормативы, оценка спортивной подготовленности
2	<b>ППФП</b>	<b>4</b>	<b>1-11</b>		<b>4</b>		Тесты, нормативы, оценка спортивно-технической подготовленности
3	<b>Методико-практический подраздел</b>	<b>4</b>	<b>7-18</b>		<b>6</b>		Реферат, тесты, определение работоспособности организма
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	<b>18</b>				<b>Зачет</b>
	<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>18</b>		<b>60</b>		<b>Зачет</b>
1.	<b>Учебно-тренировочный подраздел</b>	<b>5</b>	<b>1-15</b>		<b>64</b>		
1.1	Общая физическая и	5	1-15		20		Тесты, нормативы,

	спортивно-техническая подготовка (ГТО)						оценка общей физической подготовленности
1. 2	Элементы легкой атлетики	5	1-15		20		Тесты, нормативы, оценка спортивной подготовленности
1. 3	Элементы спортивных игр	5	1-15		14		Тесты, нормативы, оценка спортивной подготовленности
1. 4	Элементы гимнастики	5	1-15		10		Тесты, нормативы, оценка спортивной подготовленности
<b>2</b>	<b>ППФП</b>	<b>5</b>	<b>1-15</b>		<b>4</b>		Тесты, нормативы, оценка спортивно-технической подготовленности
<b>3</b>	<b>Методико-практический подраздел</b>	<b>5</b>	<b>1-15</b>		<b>6</b>		Реферат, тесты, определение работоспособности организма
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>5</b>	<b>18</b>				<b>Зачет</b>
	<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>15</b>		<b>74</b>		Зачет
<b>1.</b>	<b>Учебно-тренировочный подраздел</b>	<b>6</b>	<b>1-15</b>		<b>50</b>		

<b>1.1</b>	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка (ГТО)	<b>6</b>	<b>1-15</b>		<b>12</b>		Тесты, нормативы, оценка общей физической подготовленности
1.2	Элементы легкая атлетика	<b>6</b>	<b>1-15</b>		<b>18</b>		Тесты, нормативы, оценка спортивной подготовленности
1.3	Элементы спортивных игр	<b>6</b>	<b>1-15</b>		<b>14</b>		Тесты, нормативы, оценка спортивно-технической подготовленности
1.4	Элементы гимнастики	<b>6</b>	<b>1-15</b>		<b>106</b>		Тесты, нормативы, оценка спортивно-технической подготовленности
<b>2</b>	<b>ППФП</b>	<b>6</b>	<b>1-15</b>		<b>6</b>		Тесты, нормативы, оценка спортивно-технической подготовленности
<b>3</b>	<b>Методико-практический подраздел</b>	<b>6</b>	<b>1-15</b>		<b>4</b>		Реферат, тесты, определение работоспособности организма
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>6</b>	<b>15</b>				Зачет
	<b>Всего за 6 семестр</b>		<b>15</b>		<b>60</b>		Зачет
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>90</b>		<b>328</b>		Зачет



## **Содержание дисциплины**

Обучение основывается на интеграции практического, самостоятельного и контрольного разделов программы дисциплины.

Учебный материал дисциплины дифференцирован через практический раздел программы и следующие подразделы:

- учебно-тренировочный, содействующего приобретению опыта практической деятельности, в целях достижения физического совершенства;
- методико-практический, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
- профессиональная направленность образовательного процесса, способствующая развитию самостоятельной деятельности в области физической культуры и спорта, объединяющая все подразделы программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Учебный материал включает в себя рекомендации по использованию полученных знаний при занятиях выбранным видом спорта или системой физической упржнений.

## **Практически раздел**

### ***Первый курс (Второй семестр)***

#### ***Темы:***

**1.** Введение. Легкая атлетика - «королева спорта». Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Легкая атлетика – самый массовый, олимпийский вид спорта, в который входят: бег на различные дистанции, прыжки, метания, ходьба. История возникновения вида спорта. Современная легкая атлетика.

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах. Требования безопасности, гигиены и санитарии к местам проведения учебного процесса, к спортивному инвентарю и спортивному оборудованию. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

**2.** Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Физические (двигательные) качества, их характеристика. Возрастные особенности развития физических

качеств. Средства и методика развития физических качеств. Двигательные умения и навыки. Закономерности формирования двигательных навыков и умений. Физические упражнения. Формирование психических качеств.

3. Спринт – бег на короткие дистанции. Правила соревнований и судейство.

4. Прыжки в длину. Правила соревнований и судейство.

5. Бег на выносливость. Правила соревнований и судейство

6. ППФП

7. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.

Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Врачебно-педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

8. Краткий исторический очерк. История развития легкой атлетики в Саратовской области. Сильнейшие легкоатлеты и известные тренеры Саратовской области - студенты ИФКиС. Участие легкоатлетов России, в том числе паралимпийцев, в международных соревнованиях. Крупные спортивно-массовые мероприятия, проводимые в Саратовской области.

9. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации, Саратовской области Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

## ***Второй курс (Третий семестр)***

### ***Темы:***

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

2. Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике бега по дистанции, старт, финиш. Правила соревнований и судейство в спринте.

4. Обучение технике прыжков в длину с разбега. Правила соревнований и судейство в прыжках в длину с разбега

5. Обучение технике метания в легкой атлетике.

6. ППФП

7. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.  
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО

### ***Второй курс (Четвертый семестр)***

#### ***Темы:***

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.
3. Освоение техники бега на короткие дистанции и эстафетный бег.
4. Освоение техники прыжков в длину.
5. Освоение техники метания в легкой атлетике. Правила соревнований и судейство в метании.
6. Освоение техники бега на средние дистанции.
7. Обучение технике специальных легкоатлетических упражнений.
8. Краткий исторический очерк. История развития легкой атлетики в Саратовской области для лиц с ОВЗ, в том числе и для инвалидов.
9. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.  
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО
10. ППФП

### ***Третий курс (пятый семестр)***

#### ***Темы:***

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.
3. Особенности занятий легкой атлетикой.
4. Контроль за состоянием организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
5. Основы методики самостоятельных занятий легкой атлетикой.
6. ППФП
7. Физическая культура в профессиональной подготовке студента  
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО

### ***Третий курс (шестой семестр)***

#### ***Темы:***

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков.
3. Особенности занятий легкой атлетикой. Круговая тренировка.
4. Самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
5. Планирование и организация самостоятельных занятий.
6. ППФП
7. Физическая культура в профессиональной подготовке студента

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

8. Особенности организации и проведение занятий для лиц ОВЗ, в том числе инвалидов на спортивных сооружениях города.

## **Практический раздел**

### **1. Учебно-тренировочный подраздел**

Учебно-тренировочные занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширение и творческое воспроизведение студентами основных учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Предусматривается следующий перечень обязательных учебно-тренировочных занятий.

#### ***Первый курс***

1. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка:

- прыжки со скакалкой; прыжки и многоскоки;
- варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения и т.д.

2. Элементы легкой атлетики:

- техника бега, специальные легкоатлетические упражнения;
- техника спринтерского бега: высокий и низкий старт;
- бег на короткие дистанции 30, 40, 60м; стартовый разгон.

3. Элементы спортивных игр. Баскетбол.

-техника игры в нападении: основная стойка баскетболиста, бег с изменением скорости и направления,

-техника владения мячом: ловля и передача мяча, ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении.

-броски мяча в корзину: двумя руками сверху и снизу, одной рукой от плеча.

Штрафные броски.

-элементы тактики игры в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия игрока в защите и нападении с мячом и без мяча.

4. Элементы гимнастики.

-строевые упражнения: строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, исходные положения (общие сведения)

-действия в строю, предварительная и исполнительная команды.

-повороты в движении и на месте.

-передвижения, построения, перестроения, смыкание, размыкание.

-общеразвивающие упражнения: упражнения для отдельных частей тела, упражнения на укрепление осанки, упражнения на расслабление.

#### ***Второй курс***

1. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка:

-метание и броски мячей разного веса на дальность и в цель.

-подтягивание, упражнения в висах и упорах.

## 2. Элементы легкой атлетики.

-техника бега по виражу.

-тактика прохождения дистанции.

-техника длительного бега: бег по пересеченной местности -кросс,

-техника преодоления препятствий, бег на 2000\3000 м.

## 3. Элементы спортивных игр. Волейбол.

-техника игровых приемов: передвижения (шагом, бегом, скачком, выпады), остановки; повороты и стойки (низкая, основная)

-специальные упражнения волейболистов: упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития быстроты реакции.

-техника защитных действий: варианты блокировки нападающих ударов (одиночный и двойной блок), страховка.

## 4. Элементы гимнастики.

-общеразвивающие упражнения: упражнения для отдельных частей тела, упражнения на укрепление осанки, упражнения на расслабление.

-общеразвивающие упражнения с предметами: скакалка, гимнастическая палка, акробатические упражнения.

## ***Третий курс***

### 1. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка:

-круговая тренировка

-подтягивание, упражнения в висах и упорах,

-кроссфит.

### 2. Элементы легкой атлетики.

-техника прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги», пецильные упражнения прыгуна в длину.

-специальные упражнения бегуна.

-бег на средние 400-800 м, короткие 30, 60, 100 м. и длинные дистанции 1000, 2000, 3000м.

### 3. Элементы спортивных игр.

-баскетбол: учебные игры, судейство.

-волейбол: учебные игры, судейство.

### 4. Элементы гимнастики.

-общеразвивающие упражнения: упражнения для отдельных частей тела, упражнения на укрепление осанки, упражнения на расслабление.

-упражнения на гимнастической скамейке, в парах.

-элементы фитнес-йоги.

## **2. Профессиональная направленность учебных занятий по физическому воспитанию (ППФП)**

## ***Первый курс***

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, лазание и т.д.)
2. Проведение ОРУ с группой.

### ***Второй курс***

1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

### ***Третий курс***

1. Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладных видов спорта (спортивное ориентирование, спелеология)
2. Методика организации и проведения соревнований, судейство по выбранному виду спорта.

## **3.Методико-практический подраздел**

Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков.

### ***Первый курс***

1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание, лыжная подготовка).
2. Ведение дневника самоконтроля.
3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (ходьба с дозированным бегом, оздоровительный бег).
4. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

### ***Второй курс***

1. Методика коррекции осанки и телосложения
2. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, тесты, пробы, индексы).
4. Методика самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
5. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств, с целью компенсации функциональных отклонений остаточных явлений после заболеваний и профилактики заболеваний.

### ***Третий курс***

1. Методика регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой.
2. Средства и методы мышечной релаксации. Аутогенная тренировка.
3. Методика самоконтроля за развитием профессионально-значимых качеств и свойств личности.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
5. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

### **5. Образовательные технологии**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 21.03.01 «Нефтегазовое дело» реализации компетентного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При реализации программы дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре - «Оздоровительная система с элементами различных видов спорта» используются следующие методы и технологии:

Здоровьесберегающие технологии направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов.

Технологии дифференцированного обучения, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня подготовленности студентов. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменения физической подготовленности.

Технологии личностно-ориентированного подхода в обучении, направленные на удовлетворение потребностей.

Информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий.

**Адаптивные технологии, применяемые при изучении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

При изучении дисциплины студентами с инвалидностью и студентами с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные технологии:

Учет ведущего способа восприятия учебного материала. При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных укрупненным шрифтом, использование опорных конспектов для записи лекций, предоставления

учебных материалов в электронном виде для последующего прослушивания, аудиозапись. При нарушениях слуха студенту предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий, использования наглядных опорных схем на лекциях для облегчения понимания материала, преимущественное выполнение учебных заданий в письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.)

Увеличение времени на анализ учебного материала. При необходимости для подготовки к ответу на практическом (семинарском) занятии, к ответу на зачете, экзамене, выполнению тестовых заданий студентам с инвалидностью и студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5 – 2 раза по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации. При взаимодействии со студентом с инвалидностью, студентом с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала, студенту с инвалидностью, студенту с ограниченными возможностями здоровья даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

Студенты-инвалиды и лица с ОВЗ имеют возможность в свободном доступе и в удобное время работать с электронными учебными пособиями, размещенными на официальном сайте <http://library.sgu.ru/> Зональной научной библиотеки СГУ им. Н.Г. Чернышевского, которая объединяет в базе данных учебно-методические материалы – полнотекстовые учебные пособия и хрестоматийные, тестовые и развивающие программы по общегуманитарным, естественнонаучным и специальным дисциплинам.

**6. Учебно – методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Учебные занятия проводятся в форме:

- практических,
- контрольных;
- индивидуальных дополнительных занятий (консультаций);
- индивидуально-групповых дополнительных занятий (консультаций);
- самостоятельных занятий с учетом рекомендаций преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Виды самостоятельной работы:

1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня.



2. Самостоятельная работа с литературой по физической культуре и спорту.
3. Изучение интернет ресурсов по тематике курса.
4. Выполнение рефератов и письменных работ
5. Выполнение индивидуальных заданий.

Рекомендуемые темы для самостоятельного изучения:

1. Значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Роль и значение основ здорового образа и стиля жизни.
4. Оздоровительные виды спорта и системы упражнений (теория, методика и практика).
5. Роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

#### **Примерные темы рефератов:**

1. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре.
2. Развитие быстроты на занятиях по физической культуре
3. Развитие выносливости на занятиях по физической культуре
4. Развитие силы на занятиях по физической культуре
5. Развитие координации на занятиях по физической культуре
6. Физическая культура в жизни студента.
7. Специальная физическая подготовка как часть профессионально-прикладной физической подготовки.
8. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.

Объем реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и состоять из титульного листа, содержания, оригинального текста, написанного по главам, заключения и списка литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом с 1,5 интервалом на одной стороне стандартного листа А 4 с соблюдением параметров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – 20мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - содержание, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата. Количество литературных и интернет источников 8 – 10.

#### **Требования к написанию и защите реферата:**

Обозначение проблемы, обоснование её актуальности; краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему; раскрытие темы; формулирование выводов; соблюдение требований к внешнему оформлению;

в полном объёме представление списка использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата.

Взаимосвязь разнообразных форм занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательной активности (не менее 10 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма, формирования мотивационно ценностного отношения к физической культуре.

Промежуточный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения конкретного раздела, темы, вида работы и позволяет оценить степень освоения материала и определение эффективности методики преподавания. Текущий контроль по дисциплине проводится во время практических занятий и индивидуальной работы студента.

Итоговый контроль дает возможность выявить уровень сформированности физических навыков студента через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя.

### **Обязательная итоговая аттестация по дисциплине**

Студенты оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов. Студенты с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) выполняют те же разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Учебный материал для студентов с ОВЗ имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Основными видами контроля знаний, умений, навыков и личностных качеств-компетенций в рамках БАРС по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре - «Оздоровительная система с элементами различных видов спорта», по всем разделам учебной деятельности являются:

1) теоретические и методические знания, владение методическими умениями и навыками;

2) общефизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Максимальные баллы по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8
Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
0	0	20	20	0	20	40	100

### Примерная программа оценивания учебной деятельности студента

#### 1. Лекции

Не предусмотрены.

#### 2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

#### 3. Практические занятия

Посещение занятий в течение семестра – от 0 до 20 баллов.

#### 4. Самостоятельная работа

4.1 Подготовка и представление презентации – от 0 до 10 баллов.

4.2 Контроль выполнения самостоятельной работы-реферата - от 0 до 10 баллов.

#### 5. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

#### 6. Другие виды учебной деятельности

6.1 Участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве:

- волонтера – от 0 до 15 баллов;

- помощника судьи – от 0 до 20 баллов

6.2 Подготовка письменной работы – от 0 до 5 баллов.

#### 7. Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является сдача контрольных нормативов.

Основная медицинская группа: от 0 до 20 баллов Приложение 1

Подготовительная медицинская группа: от 0 до 20 баллов Приложение 2

Специальная медицинская группа: от 0 до 20 баллов Приложение 3

Подготовка двух рефератов по заданию преподавателя для студентов освобожденных от сдачи контрольных нормативов по медицинским показателям: от 0 до 20 баллов.

Пример перерасчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине Элективная дисциплина по физической культуре – «Оздоровительная система с элементами различных видов спорта» в оценку (зачет):

<b>55</b> баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
менее <b>55</b> баллов	«не зачтено»

## 8. Учебно-методическое информационное обеспечение дисциплины

### а) литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика [Текст]: учебное пособие для вузов /И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общей ред. Н.Н.Маликова. – М.: Изд.Центр «Академия», 2009. – 525с. (В НБ СГУ – 30 экз.)
2. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Текст]: Учебное пособие /С.А. Фирсин.- Саратов: Изд-во ООО «ПринтЭкспресс», 2011. – 75 с. (Электронный ресурс)
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура 6 учебник/ Э.Н. Вайнер. – 2-е изд. – М. : ФЛИНТА : Наука, 2011. – 424 с. : ил. (В НБ СГУ – 55 экз.)
4. Барчуков,И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С.- Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. -431с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/
5. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / [и др.] ; ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. - 400 с. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-7051-3 (в пер) УДК 796.3 (075.8) 796.966 (-75.8) (В НБ СГУ – 50 экз.)
6. Лечебная физическая культура : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / ( С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.) ; под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 416с. – (Сер. Бакалавриат). (В НБ СГУ 7-е издание 2009 – 20 экз)
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 478, [2] с. (В НБ СГУ – 25 экз.)
8. Психология физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов / под ред. А. В. Родионова. - Москва : Изд. центр "Академия", 2010. - 365, [3] с. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт). - Библиогр. в конце разд. (В НБ СГУ – 95 экз.)

### Программное обеспечение и Интернет-ресурс

1. Microsoft Windows 7 Home Basic предустановленное оборудование
2. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-
3. Стандартный Russian Edition. 1500-2499
4. Node 1 year Educational Renewal License
5. № лицензии 0B00160530091836187178

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
7. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
8. История физической культуры: Учебное пособие Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>
9. Информационные справочные и поисковые системы:-  
[www.informika.ru](http://www.informika.ru).- [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru).- [www.wikipedia.ru](http://www.wikipedia.ru) и др.,

## **9. Материально – техническое обеспечение дисциплины**

Места занятий: спортивные залы 6 –го корпуса СГУ; манеж, беговые дорожки и прыжковые секторы стадиона «Локомотив», лыжная база СГУ.

Инвентарем студенты обеспечиваются в полном объеме, в рамках программы. Студенты в течение всего периода обучения обеспечены индивидуальным доступом к электронно-библиотечной системе СГУ, содержащей издания основной литературы, перечисленные в рабочей программе дисциплины.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3 с учетом Примерной ООП ВО подготовки 21.01.03 «Нефтегазовое дело».

Автор:

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

О.В. Мервинская

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от 28.06.1019 года, протокол № 8.

## Приложение 1.

### Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной медицинской группы

#### Юноши

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	48	37	35	33	30
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15\44	12\40	10\36	8\32	6\28
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+8	+6	+4	+2
4	Бег на 100 м	13,1	14,1	14,4	15,0	15,8
5	Бег на 3 км (мин., сек.)	12.00	13.40	14.30	15.00	15.30
3	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	215	210	200

#### Девушки

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	43	40	35	32	30
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17	14	11	10	8
3	Наклон вперед из положения стоя с	+16	+13	+10	+7	5

	прямыми ногами на гимнастической скамье (см)					
4	Бег на 100 м	16,4	16,8	17,2	17,8	18,8
5	Бег на 2 км (мин., сек.)	10.50	12.30	13.10	14.00	15.00
3	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150

**Приложение2.**

**Обязательные тесты определения физической подготовленности  
для студентов подготовительной медицинской группы  
Юноши**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	40	35	30	25	20
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)\ сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	9\35	7\30	5\25	3\20	2\15
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+13	+8	+6	+4	+2
4	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	220	210	205	200

**Девушки**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	40	30	20	10	5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15	12	10	8	6
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+13	+10	+7	5
4	прыжок в длину с места толчком	170	160	150	1440	130



	двумя ногами (см)					
--	-------------------	--	--	--	--	--

### Приложение 3

#### Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов специальной медицинской группы

##### Юноши

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	40	30	25	20	15
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	15	10	8	6
3	Наклон вперед из положения сидя	10	8	6	4	2

##### Девушки

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	30	25	20	10	8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12	10	8	6	4
3	Наклон вперед из положения сидя	16	14	10	8	6

К зачетным требованиям для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, относятся:

- Посещение учебных занятий;
- Выполнение контрольных нормативов;
- Умение оценивать динамику функциональных показателей и уровень собственной физической подготовленности;
- Подготовка и проведение комплекса ОРУ на месте;
- Подготовка и проведение комплекса лечебной гимнастики по коррекции перенесенного заболевания.

Студентам данной медицинской группы рекомендуется ведение дневника самоконтроля.

- Для самостоятельного составления и выполнения комплекса упражнений лечебной гимнастики.
- Для систематического контроля и анализа своего самочувствия.