

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

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической
культуры и спорта
 / Н.Б. Бриленок
«28» октября 2021 г.

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ




Направление подготовки бакалавриата
05.03.02 География

Профиль подготовки бакалавриата
Физическая география и ландшафтоведение

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Саратов,
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Петелин И.В.		26.10.21
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		26.10.21
Заведующий кафедрой	Бриленок Н.Б.		26.10.21
Специалист учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является ознакомление студентов с методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится обязательной части дисциплин Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП. Дисциплина читается на 1 курсе, в 1 семестре.

Для успешного овладения дисциплиной обучающиеся должны обладать базовыми знаниями в области физической культуры.

В основу настоящей программы положены следующие основополагающие документы, определяющие направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе.

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 культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, значение физической культуры в жизни общества и студента. физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Уметь: ориентироваться в общих и специальных литературных источников. использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при помощи элементарных тестов РВС 170, проба Штанге, проба Гайне, проба Летунова и др. Владеть: навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности. навыками дозирования нагрузки, измерения АД, ЧСС, антропометрических данных.

4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Се мес тр	Недел я семес тра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточно й аттестации (по семестрам)
				лекции	Практичес кие занятия		КС Р	
					Общ ая труд оемк ость	Из них – прак тиче ская подг отов ка		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1-5	3	3	-	6	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленнос ти.
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья	1	6-8	3	3	-	6	Тесты и нормативы оценки спортивной подготовленнос ти.
3	Психофизиологические основы ученого труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	9-12	3	3	-	6	Тесты спортивно-технической подготовленнос ти.
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	13	3	3	-	6	Тесты и нормативы оценки спортивной подготовленнос ти.
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	14	3	3	-	6	Проведение игры и ОРУ с группой.
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	15-17	3	3	-	6	Тесты определения работоспособн ости организма.
	Всего за 1 семестр: 72 час.	-	-	18	18	-	36	Зачёт

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. 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.

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическими упражнениями. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 5. Основы методике самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

5. Образовательные технологии применяемые при освоении дисциплины

Предусматривается использование в учебном процессе интерактивных форм: обсуждение спорных вопросов, изучение и закрепление нового материала, выработка практических навыков. При изложении материала преподаватель обсуждает проблемные вопросы, направленные на практическую и самостоятельную деятельность студента.

Для развития самостоятельной активности в изучении материала студентам предлагается использование интернет-ресурсов (электронных каталогов, специализированных порталов и сайтов), подготовка к участию в

конференциях и круглых столах по предлагаемым темам курса, выступление с докладами. По всем практическим и самостоятельным работам студентам предлагается индивидуальное задание.

Кафедра физического воспитания и спорта предлагает использовать в учебном процессе комплекс учебно-методических и программно-информационных средств (учебный комплекс) "Основы физической культуры в вузе" предназначенный для самостоятельного освоения учащимися теоретического и методического разделов учебных дисциплин по физической культуре с использованием современных информационных технологий обучения.

Теоретический раздел даётся в сжатом изложении основных положений, служащих базой для последующего анализа студентами информации и накопления новой дополнительной. В этом проявляется информационная функция теоретического раздела.

В конце семестра с целью добора баллов обучающиеся могут подготовить реферат по изучаемым темам. Эта форма работы, а также исследование на избранную тему предусматриваются в рамках адаптационных образовательных технологий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Работы, выполненные обучающимися под руководством преподавателя, помогают им успешно выступать на научных конференциях с докладом.

При обучении лиц с ограниченными возможностями и инвалидов используются следующие адаптивные технологии:

- занятия по дисциплине ведутся по специальной программе, разработанной для студентов, отнесённых по результатам медицинского осмотра в специальную медицинскую группу;

- учет ведущего способа восприятия учебного материала. При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных укрупненным шрифтом, увеличивается доля вербального метода и способов передачи учебной информации;

- при нарушениях слуха студенту предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, спортивном зале, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий;

- 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 темой, разделом;

– лица с ограниченными возможностями и инвалиды 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.

В рамках самостоятельной работы студенты выполняют следующее:

1. Изучение литературы
2. Изучение интернет-ресурсов по тематике курса.
3. Реферирование литературы по заданной тематике.
4. Подготовка к контрольным и зачётным упражнениям.
5. Выполнение индивидуальных заданий.

Результатом самостоятельной работы должен стать отчёт, содержащий следующие разделы:

1. теоретический материал, используемый для выполнения заданий в процессе решения поставленной задачи;
2. выполненные задания;
3. список использованных источников.

Фонд оценочных средств дисциплины включает в себя зачётные тесты определения физической подготовленности, реферат, вопросы для проведения промежуточной аттестации.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельные работы	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	10	0	30	20	0	15	25	100

Программа оценивания учебной деятельности студента 1 семестр

Лекции – от 0 до 10 баллов

В семестре при изучении теоретического раздела студент, в соответствии с календарно-тематическим планом, изучает несколько тем, и по окончании семестра в рамках промежуточной аттестации проходит контрольное теоретическое тестирование. За посещаемость студент может набрать 6 баллов (1 лекция – 1 балл), за активность, опрос, активное участие в учебной дискуссии, дополнительное сообщение по изучаемой теме – от 0 до 4 баллов. Всего за семестр за лекции студент может набрать от 0 до 10 баллов.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия – от 0 до 30 баллов

От 0 до 30 баллов (оцениваются посещаемость учебно-тренировочных занятий, активность). Условием допуска к зачёту является получение не менее 26 баллов.

Студенты с ослабленным здоровьем, полностью освобожденные от практических занятий могут заниматься как в группах, так и индивидуально, получая задания от преподавателей в виде контрольных работ, тестов и рефератов.

Самостоятельная работа – от 0 до 20 баллов

Реферат по темам занятий.

Всего за семестр студент может набрать от 0 до 20 баллов (1 реферат – 5 баллов).

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности – от 0 до 15 баллов

- участие в межвузовских соревнованиях;
- помощь в организации соревнований;
- участие во внутривузовской студенческой научной конференции;
- участие в межвузовской, региональной студенческой научной конференции;
- участие во всероссийской, международной студенческой научной конференции.

Промежуточная аттестация (зачет) – от 0 до 25 баллов

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 25 баллов:

- пяти обязательных тестов для студентов основной мед. группы
- трех (на выбор из пяти) тестов для студентов подготовительной мед. группы.

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируется в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее, чем на 15 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива, либо дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение. Студенты специальной медицинской группы, освобожденные от сдачи контрольных нормативов по медицинским показаниям, готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов для студентов основной, подготовительной и специальной мед. групп каждый тест: 5 баллов – результат на пять очков. 4 балла – результат на четыре очка. 3 балла – результат на три очка. 2 балла – результат на два очка. 1 балл – результат на одно очко.

0 -15 баллов – «не зачтено»

16-30 баллов – «зачтено»

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 2.1 - Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет):

61-100 баллов	«зачтено»
0-60 баллов	«не зачтено»

Приложение 1

Тесты для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (мужчины):

п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1-ый семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215
3	Поднимание туловища из пол. лежа на спине (кол-во раз)	60	55	50	45	40
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	45	40	35	30
5	Плавание 100 м (мин. сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
2-ой семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2	Бег 3000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Прыжки со скалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	ПО	100	90
4	Подтягивание в висе лёжа (кол. раз)	20	16	10	6	4
5	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	18.00	18.50	19.30	20.00	21.00

3-ий семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	45	40	35	30
4	Поднимание туловища из пол. лежа на спине (кол-во раз)	60	55	50	45	40
5	Плавание 100 м (мин. сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
4-ый семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2	Бег 3000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Подтягивание в висе лёжа (кол. раз)	20	16	10	6	4
4	Приседания на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	12	10	8	6	4
5	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	18.00	18.50	19.30	20.00	21.00

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов
основного учебного отделения (женщины):**

п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1-ый семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3	Поднимание туловища из пол. лежа на спине (кол-во раз)	50	40	30	25	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5	Плавание 100 м (мин. сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
2-ой семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Бег 2000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Прыжки со скалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	ПО	100	90
4	Подтягивание в висе лёжа (кол. раз)	20	16	10	6	4
5	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	18.00	18.50	19.30	20.00	21.00
3-ий семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
4	Поднимание туловища из пол. лежа на спине (кол-во раз)	50	40	30	25	15
5	Плавание 100 м (мин. сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
4-ый семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Бег 2000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Подтягивание в висе лёжа (кол. раз)	20	16	10	6	4
4	Приседания на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	12	10	8	6	4
5	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	18.00	18.50	19.30	20.00	21.00

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) литература:

1. 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)
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура 6 учебник / Э.Н.Вайнер. – 2-ое изд. – М. : ФЛИНТА : наука,2011. – 424 с. : ил. (В НБ СГУ – 55 экз)
3. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник / И.С.Барчуков. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст] : Учебное пособие / Ю.И.Гришина. – 4-е изд.- Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 248, [8] с. : рис., табл. – (Высшее образование). – Библиогр.: с. 244-245 (16 назв.). (В НБ СГУ – 1 экз)
5. Барчуков И.С. Физическая культура [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И.С.Барчуков ; под общ. ред. Н.Н.Маликова. – 5-е изд., стер. – Москва : Изд. центр «Академия», 2012. – 525, [3] с. : ил. – (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). – Библиогр.: с. 521. (В НБ СГУ – 10 экз)

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Microsoft Office 2013 Professional Plus

Microsoft Windows 8.1 Professional

1. www.reu-sport.ru
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ
3. www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ
4. www.mosport.ru
5. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>
6. <http://www.rusmedserver.ru/>
7. <http://www.zdobr.ru/>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс по дисциплине реализуется в VI, в XII корпусах СГУ в спортивных залах (тренажерный зал, зал общефизической подготовки, гимнастический зал, зал для настольного тенниса).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.02 География профиль Физическая география и ландшафтоведение.

Автор: Петелин И.Г., доцент кафедры физического воспитания и спорта института физической культуры и спорта СГУ

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от 26.10.2021, протокол № 2.