

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
Бриленок Н.Б.



27 06 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки бакалавриата

03.03.02 «Физика»

Профиль подготовки бакалавриата

«Физика живых систем»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Саратов,
2022

| Статус | ФИО | Подпись | Дата |
|--------------------------------|----------------|---------|----------|
| Преподаватель-разработчик | Крикунова М.А. | | 27.06.22 |
| Председатель НМК | Беспалова Т.А. | | 27.06.22 |
| Заведующий кафедрой | Бриленок Н.Б. | | 27.06.22 |
| Специалист Учебного управления | | | |

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате изучения курса «Физическая культура и спорт» студенты должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментарий изучения предмета данной дисциплины.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к **обязательной** части **Блока 1**.

Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе.

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, реализуются в порядке, установленном образовательной организацией. Является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. Для изучения данной дисциплины необходимо иметь знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего или среднего профессионального образования.

Студент должен понимать значение физической культуры в укреплении здоровья, знать основные способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности» и «Элективными дисциплинами по физической культуре и спорту».

«Физическая культура и спорт» является предшествующей для освоения «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту».

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 социально-биологические и научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; Уметь применять свои знания в области теории и методики физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни. Владеть методами укрепления здоровья и физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц 72 часа.

| № п/п | Раздел дисциплины | 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 и | практические | семинары | КСР | |
| 1 | Лекционный | 1 | 1-5 | 18 | 0 | 0 | 0 | опрос |
| 2 | Практический | 1 | 6-18 | 0 | 18 | 0 | 0 | тестирование |
| 3 | Самостоятельный | 1 | 1-18 | 0 | 0 | 0 | 36 | реферат |
| 4 | Итого в 1 семестре | 1 | | 18 | 18 | 0 | 36 | |
| 5 | Промежуточная аттестация | 1 | 18 | | | | | Зачет |
| 6 | Общая трудоемкость дисциплины | | | 18 | 18 | 0 | 36 | |

Содержание дисциплины

Обучение основывается на интеграции лекционного, практического и самостоятельного разделов программы дисциплины «Физическая культура и спорт».

Лекционный раздел 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.

Содержание лекционного материала в обобщенном виде должно включать в себя: основные понятия и термины; ведущие научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения.

Теоретический материал включает в себя рекомендации по использованию полученных знаний при приобретении личного практического опыта в учебно-тренировочных занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Теоретический материал реализуется постоянно и последовательно на протяжении всего курса обучения студентов, в рамках реализации дисциплины «Физическая культура и спорт».

Темы лекционного раздела:

1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. (2 ч.)
2. Социально-биологические основы физической культуры. (4 ч.)
3. Основы здорового образа жизни студента. (4 ч.)
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (4 ч.)
5. Основы методики проведения практических занятий по физической культуре и спорту. (4 ч.)

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах с использованием различных средств физической культуры для развития физических качеств в целях обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и, прием контрольных нормативов физической подготовленности.

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и различных видов спорта для формирования физической культуры личности, развития физических качеств и способностей.

1. Легкая атлетика. Ходьба. Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Контрольный бег 60-100 м. Бег на средние дистанции (юноши – 2000, девушки – 1000 м. Прыжки в длину с места. Серийные прыжки (на одной ноге, на двух ногах, из приседа) на месте и в движении. Прыжки через скакалку.

2. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты координации движений, подвижности в суставах, гибкости, коррекции и формирования правильной осанки. Упражнения на дыхание и расслабление. Элементы стрейчинга. Элементы йоги.

3. Подвижные игры. Игры малой, средней и большой подвижности.

4. Эстафеты с элементами л/а и гимнастики.

5. ППФП. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения

в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на развитие внимания.

6. Контрольные нормативы. Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп представлены в приложениях 1,2,3 настоящей программы.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости, с учетом индивидуальных способностей студентов. Используются физические упражнения из легкой атлетики, гимнастики, подвижных игр, упражнения профессионально-прикладной направленности. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все разделы программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Материал практического раздела предусматривают освоение основных методов и способов формирования профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта в учебных группах.

На протяжении всего курса обучения используются здоровьесберегающие технологии корригирующей и оздоровительно-профилактической направленности: комплексы упражнений для коррекции зрения; коррекции нарушений и укрепление осанки; упражнения с чередованием напряжения и расслабления; упражнения дыхательной гимнастики; упражнения на развитие внимания, координации движений, подвижности в суставах, гибкости; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для **специального** учебного отделения разработан кафедрой физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, в соответствии с рекомендациями врача, и, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность.

Студенты специальной медицинской группы посещают занятия согласно расписанию своей учебной группы, однако занимаются отдельно от основной и подготовительной медицинских групп, т.к. имеют ограничения двигательной нагрузки в зависимости от имеющихся противопоказаний, обусловленных конкретным заболеванием.

При реализации учебного материала необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты, имеющие инвалидность и **освобожденные** от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья (см. приложение 5).

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, подготовительном и специальном отделениях определяются преподавателями учебных

групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавриата 03.03.02 «Физика» реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий компьютерных технологий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Кафедра физического воспитания и спорта предлагает использовать в учебном процессе следующие **методы и технологии**:

✓ **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов;

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

✓ **Технологии личностно-ориентированного подхода в обучении**, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.

✓ **Технологии модульного обучения** направлены на повышение эффективности познавательной деятельности, позволяет структурировать и скорректировать ее содержательную часть.

✓ **Информационно-коммуникативные технологии**, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и др.

✓ **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.

✓ **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

Методы:

- метод активного обучения с применением интерактивного обучения;
- метод проблемного обучения;
- метод кейс-технологий (использование спортивных ситуаций различной направленности);
- дискуссии, тематические задания для самостоятельного выполнения.

Для студентов, имеющих инвалидность и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», направленный на минимизацию и устранение влияния ограничений здоровья при формировании необходимых компетенций, а также, индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений, способствующий освоению образовательной программы, социальной и профессиональной адаптации.

Допускается обучение с более гибкой системой организации учебных занятий, с учетом индивидуальных возможностей обучаемых и согласуется с требованием их доступности для данных обучающихся и состоянием здоровья. В частности, предполагается применение дистанционных образовательных технологий и средств удаленного доступа.

Обучение в условиях применения адаптивных индивидуальных программ предполагает активную самостоятельную деятельность: чтение обязательной и дополнительной литературы, реферативную работу, решение задач различного уровня сложности. Технология адаптивного обучения предполагает осуществление контроля всех видов, в том числе дистанционного.

Студенты, имеющие инвалидность и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными ресурсами: электронными пособиями, презентациями лекционных курсов, программным обеспечением для реализации компьютерных практических работ. Предусмотрена возможность получения данных средств на университетских и кафедральных сайтах, а также при непосредственном общении с преподавателем по электронной почте.

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

Самостоятельная работа способствует: углублению и расширению знаний; формированию интереса к познавательной деятельности; овладению приёмами процесса познания; развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя: изучение дополнительной литературы; поиск и изучение интернет-ресурсов по заданной тематике; структурирование полученных знаний в форме реферата или презентации; выполнение индивидуальных заданий.

Учебный материал самостоятельного раздела структурирован в отдельные модули. Модульное обучение позволяет представить учебный материал в детализированном и компактном виде, удобном для формирования теоретико-методических знаний у обучающихся, создавая базис для эффективного формирования должной общекультурной компетенции.

Для самостоятельного изучения предлагаются следующие **модули**:

Модуль 1. Здоровьесберегающие технологии.

Модуль 2. Адаптивная физическая культура.

В приложении 4 представлена **дополнительная** примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения.

Оценочные средства.

Учет посещаемости, тестирование, блиц-опрос, контрольные нормативы и зачет обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Промежуточный контроль за семестр (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры личности студента через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Мониторинг физической подготовленности обучающихся предполагает выполнение контрольных нормативов в начале и в конце семестра. Сравнительный анализ показателей результатов тестов определяет дифференцированный и объективный учет процесса и результата учебной деятельности.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности текущего контроля определяется по количеству баллов, набранных в тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на один балл (приложение 1,2,3 таблица 2).

Усвоение учебного материала определяется по трем направлениям:

1. **Теоретические и методические знания, овладение соответствующими методическими умениями и навыками.** Формой контроля является устный опрос, тестирование, выполнение реферата или презентации.

2. **Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.** Формой контроля является учет посещаемости, тестирование ОФП и СФП, выполнение контрольных нормативов.

3. **Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Формой контроля является демонстрация умений и навыков, полученных в процессе освоения дисциплины.

В целях повышения оптимизации учебного процесса, стимулирования систематической учебной деятельности, качественного и объективного контроля успеваемости студентов в течение всего периода обучения в СГУ введена балльно-рейтинговая система оценивания результатов обучения студентов.

Рейтинг по дисциплине осуществляется на основе электронной таблицы успеваемости учебных групп (см. раздел 7, табл. 1.1 и 1.2). Все виды учебной деятельности обучающихся в соответствии с рабочей программой дисциплины переведены в баллы.

При переводе баллов в оценку рекомендовано придерживаться следующего принципа:

100 – 85 баллов – отлично;

84 – 75 баллов – хорошо;

74 – 55 баллов – удовлетворительно (или зачтено);

54 - 0 баллов - неудовлетворительно (или не зачтено).

Обязательная промежуточная аттестация за семестр.

Студенты, выполнившие рабочую программу по дисциплине «**Физическая культура и спорт**» получают зачет. Условием получения зачета является:

1) регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности;

2) выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке текущего контроля не ниже "удовлетворительно".

Формой промежуточной аттестации для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп является сдача контрольных нормативов:

- **6** обязательных тестов для студентов **основной** мед.группы

- **4** тестов для студентов **подготовительной** мед.группы

- **2** тестов для студентов **специальной** мед.группы

(см. приложения 1,2,3).

По результатам контрольных нормативов определяются баллы.

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен зачет. Это положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты **специальной** медицинской группы, **освобожденные от сдачи контрольных нормативов** по медицинским показаниям, готовят рефераты по предложенным темам (см. приложение 5).

Формой промежуточной аттестации для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям является «**устный зачет**».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам (см. приложение 5).

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» должен обладать знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни, иметь общую и специальную физическую подготовленность.

Итоговую оценку (зачет) получают студенты, набравшие не менее 55 баллов за все виды учебной деятельности дисциплины «Физическая культура и спорт» (см. раздел 7, табл.2.1).

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---------|----------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|------------|
| Семестр | Лекции и | Лабораторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Автоматизированное тестирование | Другие виды учебной деятельности | Промежуточная аттестация | Итого |
| 1 | 5 | 0 | 30 | 20 | 0 | 15 | 30 | 100 |

Программа оценивания учебной деятельности студента

1 семестр

1. Лекции (от 0 до 5 баллов)

Посещение лекций в течение семестра – от 0 до 5 баллов.

2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

3. Практические занятия (от 0 до 30 баллов)

Посещение занятий в течение семестра – от 0 до 30 баллов;

4. Самостоятельная работа (от 0 до 20 баллов)

Темы рефератов и презентаций определяются преподавателем.

Подготовка реферата - от 0 до 5 баллов;

Подготовка и представление презентации – от 0 до 15 баллов.

5. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 15 баллов)

Участие в межфакультетских соревнованиях - от 0 до 3 баллов;

Участие в межвузовских соревнованиях - от 0 до 5 баллов;

Помощь в организации соревнований - от 0 до 2 баллов;

Выступление с докладом (презентацией) на студенческой научно-практической конференции – от 0 до 5 баллов.

7. Промежуточная аттестация – зачет - (от 0 до 30 баллов)

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов **основной, подготовительной и специальной** медицинских групп является выполнение контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 30 баллов.

- 6 обязательных тестов для студентов **основной** мед.группы

- 4 теста для студентов **подготовительной** мед.группы

- 2 тестов для студентов **специальной** мед.группы

(см. приложения 1,2,3).

При проведении промежуточной аттестации

Выполнение контрольных нормативов на «зачтено» оценивается от 10 до 30 баллов;

Выполнение контрольных нормативов на «не зачтено» оценивается от 0 до 9 баллов;
Студенты **специальной** медицинской группы, **освобожденные от сдачи контрольных нормативов** по медицинским показаниям, готовят и защищают рефераты по заданию преподавателя.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов, **освобожденных от практических занятий** по медицинским показаниям является «устный зачет».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам (см. приложение 5).

Защита реферата - от **0** до **30** баллов.

При проведении промежуточной аттестации

Защита реферата на «зачтено» оценивается от 10 до 30 баллов;

Защита реферата на «не зачтено» оценивается от 0 до 9 баллов;

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

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

| | |
|-------------------|---|
| 55 баллов и более | «зачтено» (при недифференцированной оценке) |
| менее 55 баллов | «не зачтено» |

8. Учебно-методическое и 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, 2012. -431с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/
5. 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)
6. Бароненко, Валентина Александровна.Здоровье и физическая культура студента : Учеб.пособие / Валентина Александровна Бароненко, Леонид Аронович Рапопорт. - 2, перераб. - Москва : Альфа-М ; Москва : Издательский Дом "ИНФРА-М", 2014. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 <http://znanium.com/go.php?id=180800> (Электронный ресурс)
7. Колосова, Е. В. Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. В. Колосова ; Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. проф. образования "Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского". - Саратов : ИЦ "Наука", 2013. - 179, [1] с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 179-180 (24 назв.). (Электронный ресурс)

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Лицензионное программное обеспечение

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

Интернет-ресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
3. История физической культуры: Учебное пособие Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>
4. Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ. Режим доступа: <http://mon.gov.ru>
5. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. Режим доступа: <http://minstm.gov.ru/>
6. Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ. Режим доступа: <http://www.minzdravsoc.ru>
7. Информационные справочные и поисковые системы: - www.informika.ru.-
www.window.edu.ru.- www.wikipedia.ru

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивные сооружения: спортивные залы, стадион, манеж.

Спортивный инвентарь: секундомер (электронный) - 2 шт; рулетка – 1 шт.; теннисные ракетки – 20 шт.; теннисные шарикки – 30 шт.; бадминтонные ракетки – 10 шт.; воланы – 20 шт.; мишень для игры Дартс – 3 шт.; дротики – 30 шт.; коврики – 20 шт.; эстафетные палочки – 4 шт.; гимнастические скакалки – 20 шт.

Настоящая программа имеет следующие пять приложений:

1. Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов **основной** группы
2. Обязательные контрольные тесты для оценки определения подготовленности студентов **подготовительного** отделения.
3. Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов **специального** отделения.
4. Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для **самостоятельного** освоения.
5. Тематика рефератов для студентов, **временно освобожденных** от практических учебных занятий по физической культуре.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом Примерной ООП ВО по направлению 03.03.02 «Физика» и профилю подготовки «Физика живых систем».

Автор:

Ст. преподаватель кафедры

Физического воспитания и спорта М.А. Крикунова.



Программа одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта от 27.06.2022 года протокол № 7.

**Обязательные тесты определения физической подготовленности для
студентов основной группы**

Таблица 1.

Девушки

| ТЕСТЫ | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ | | | | |
|---|-----------------|------|------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| Бег 100 м. (сек.). | 16,4 | 17.4 | 17.8 | 18.0 | 18.5 |
| Бег 1000 м. (мин. сек.) | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,30 | 7,00 |
| 1)Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). или 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). | 18 | 12 | 10 | 8 | 5 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин). | 43 | 35 | 32 | 30 | 28 |
| Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.). | 195 | 180 | 170 | 165 | 160 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.). | +16 | +11 | +8 | +6 | +4 |

Юноши

| ТЕСТЫ | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ | | | | |
|---|-----------------|------|-------|-------|-------|
| | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| Бег 100м. (сек.) | 13,1 | 14.1 | 14,4 | 15.,0 | 15.5 |
| Бег 2000м. (мин./сек.). | 9,30 | 9,50 | 10,10 | 10,30 | 11,00 |
| 1)Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). или 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). | 15 | 12 | 10 | 8 | 5 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.). | 48 | 37 | 33 | 30 | 28 |
| Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.). | 240 | 225 | 210 | 205 | 200 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.). | +13 | +8 | +6 | +4 | +2 |

Таблица 2.

Средняя оценка результатов контрольных нормативов

| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности | отлично | хорошо | удовлетв. | неудовлетв. |
|---|----------------|---------------|------------------|--------------------|
| Средняя оценка тестов в баллах | 25-30 | 16-24 | 6-15 | 0-5 |

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

Таблица 1.

Девушки

| ТЕСТЫ | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ | | | | |
|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| | «7.5» | «6» | «5» | «3» | «1» |
| 1)Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). или 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин). | 35 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.). | 180 | 170 | 165 | 160 | 150 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.). | +11 | +8 | +6 | +4 | +2 |

Юноши

| ТЕСТЫ | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ | | | | |
|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| | «7.5» | «6» | «5» | «3» | «1» |
| 1)Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). или 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). | 12 | 10 | 8 | 5 | 3 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.). | 37 | 33 | 30 | 28 | 26 |
| Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.). | 225 | 220 | 210 | 200 | 195 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.). | +8 | +6 | +4 | +2 | 0 |

Таблица 2.

Средняя оценка результатов контрольных нормативов

| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности | отлично | хорошо | удовлетв. | неудовлетв. |
|---|----------------|---------------|------------------|--------------------|
| Средняя оценка тестов в баллах | 25-30 | 16-24 | 6-15 | 0-5 |

**Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов
специальной медицинской группы
(оценка в очках)**

Девушки

| ТЕСТЫ | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ | | | | |
|--|-----------------|------|-----|-----|-----|
| | «15» | «10» | «8» | «5» | «2» |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз). | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.). | +8 | +6 | +4 | +2 | 0 |

Юноши

| ТЕСТЫ | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ | | | | |
|--|-----------------|------|-----|-----|-----|
| | «15» | «10» | «8» | «5» | «2» |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.). | 50 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.). | +6 | +4 | +2 | +1 | 0 |

Таблица 2.

Средняя оценка результатов контрольных нормативов

| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности | отлично | хорошо | удовлетв. | неудовлетв. |
|---|----------------|---------------|------------------|--------------------|
| Средняя оценка тестов в баллах | 25-30 | 16-24 | 6-15 | 0-5 |

Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры и спорта для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
8. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
9. Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
10. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Темы рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Основы здорового образа жизни студента.
6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов