

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, канд. филос. наук  
Бриленок Н.Б.

"26" октября 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:  
ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА**

Направление подготовки бакалавриата

45.03.01 Филология

Профиль подготовки бакалавриата

Зарубежная филология. Английский и немецкий/французский языки.

Немецкий и английский языки.

Квалификация (степень) выпускника




Бакалавр

Форма обучения

очная

Саратов,

2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Грачева Н.В.		26.10.21
Председатель НМК	канд.мед.н. Беспалова Т.А.		26.10.21
Заведующий кафедрой	канд.филос.н. Бриленок Н.Б.		26.10.21

### 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Владение 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.
5. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП

«Прикладная физическая культура: Циклические виды спорта» (Б1.В.ДВ.09.02) является дисциплиной по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП по направлению подготовки 45.03.01 Филология, профиль Зарубежная филология. Английский и немецкий / французский языки; немецкий и английский языки.

Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате усвоения программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1-11 классов, а также сформированные в результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.1 Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2.1 Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих	<b>Знать:</b> основы здорового образа жизни, здоровьесберегающие технологии физической культуры. <b>Уметь:</b> выполнять комплекс физических упражнений. <b>Владеть:</b> практическим опытом занятий физической культуры.

	технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	
--	---	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ 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	Практическая		Самостоятельная работа	
					общая трудоемкость	из них практическая подготовка		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Раздел 1.	1	1	-	2	-	-	Выборочный опрос
2	Раздел 2.	1	10-17	-	4	-	-	Тесты ОФП
3	Раздел 3.	1	10-17	-	10	-	-	Тестирование
4	Раздел 4.	1	10-17	-	10	-	-	Тестирование
5	Раздел 5.	1	10-17	-	10	-	-	Тестирование
6	<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>1</i>	<i>18</i>	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО за I семестр</b>			-	<b>36</b>	-	-	
1	Раздел 1.	2	1	-	2	-	-	Выборочный опрос
2	Раздел 2.	2	1-17	-	10	-	-	Тесты ОФП
3	Раздел 4.	2	1-17	-	20	-	-	Тестирование
4	Раздел 5.	2	1-17	-	20	-	-	Тестирование
5	Раздел 6.	2	1-17	-	20	-	-	Тестирование
6	<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>2</i>	<i>18</i>	-	-	-	-	<i>Зачет</i>
	<b>ИТОГО за II семестр</b>			-	<b>72</b>	-	-	
1	Раздел 1.	3	1	-	2	-	-	Выборочный опрос
2	Раздел 2.	3	1-17	-	14	-	-	Тесты ОФП
3	Раздел 4.	3	1-17	-	14	-	-	Тестирование
4	Раздел 5.	3	1-17	-	14	-	-	Тестирование

5	Раздел 6.	3	1-17		14	-	-	Тестирование
6	Раздел 7.	3	1-17		14	-	-	Тестирование
7	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	-	-	-	-	<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО за III семестр</b>			-	<b>72</b>	-	-	
1	Раздел 1.	4	1	-	2	-	-	Выборочный опрос
2	Раздел 2.	4	1-17	-	10	-	-	Тесты ОФП
3	Раздел 4.	4	1-17	-	12	-	-	Тестирование
4	Раздел 5.	4	1-17	-	12	-	-	Тестирование
5	Раздел 6.	4	1-17	-	12	-	-	Тестирование
6	Раздел 7.	4	1-17	-	12	-	-	Тестирование
7	Раздел 8.	4	1-17	-	12	-	-	Тестирование
8	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	-	-	-	-	<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО за IV семестр</b>			-	<b>72</b>	-	-	
1	Раздел 1.	5	1	-	2	-	-	Выборочный опрос
3	Раздел 4.	5	1-17	-	14	-	-	Тестирование
4	Раздел 5.	5	1-17	-	14	-	-	Тестирование
5	Раздел 6.	5	1-17		14	-	-	Тестирование
6	Раздел 7.	5	1-17	-	14	-	-	Тестирование
7	Раздел 8.	5	1-17	-	14	-	-	Тестирование
8	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	-	-	-	-	<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО за V семестр</b>			-	<b>76</b>		-	
	<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>				<b>328</b>			

### Содержание дисциплины.

#### Плавание

##### Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и после окончания проведения занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах.

**Раздел 2. ОФП.** Выполнение ОРУ на суше в бассейне. Выполнение специальных гимнастических упражнений. Упражнения на развитие силы, скорости, выносливости, гибкости.

##### Раздел 3. Упражнения на освоение с водой.

Ходьба по дну. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег. Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений. Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками. Вдох, медленное погружение в воду, опустив лицо до уровня носа. Вдох, задержка дыхания и медленное погружение с головой в воду. Погружение на дно на задержке дыхания с последующим выпрыгиванием. Проныривание на различные дистанции. Выдох в воду. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Медуза». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Стрелка». Скольжение на груди. Скольжение на спине.

##### Раздел 4. Техника плавания способом кроль на груди

Имитация движений рук и ног на суше. Обучение технике работы ног с использованием плавательной доски. Обучение технике работы рук с использованием плавательной доски. Согласование движений ног, рук и дыхания. Обучение технике координации работы ног и рук. Совершенствование техники данным стилем плавания. Специальные упражнения с плавательной доской, колобашкой, лопатками для закрепления и совершенствования гребковых движений ногами, руками и дыхания. Плавание в полной координации. Выполнение стартового прыжка и поворотов на дистанции. Выполнение контрольного норматива на дистанции (25, 50 и 100 м.).

#### **Раздел 5. Техника плавания способом кроль на спине.**

Имитация движений рук и ног на суше. Обучение технике работы ног с использованием плавательной доски. Обучение технике работы рук с использованием плавательной доски. Согласование движений ног, рук и дыхания. Обучение технике координации работы ног и рук. Совершенствование техники данным стилем плавания. Специальные упражнения с плавательной доской, колобашкой, лопатками для закрепления и совершенствования гребковых движений ногами, руками и дыхания. Плавание в полной координации. Выполнение стартового прыжка и поворотов на дистанции. Выполнение контрольного норматива на дистанции (25, 50 и 100 м.).

**Раздел 6. Техника плавания способом брасс.** Имитация движений рук и ног на суше. Обучение технике работы ног с использованием плавательной доски. Обучение технике работы рук с использованием плавательной доски. Согласование движений ног, рук и дыхания. Обучение технике координации работы ног и рук. Совершенствование техники данным стилем плавания. Специальные упражнения с плавательной доской, колобашкой, лопатками для закрепления и совершенствования гребковых движений ногами, руками и дыхания. Плавание в полной координации. Выполнение стартового прыжка и поворотов на дистанции. Выполнение контрольного норматива на дистанции (25, 50 и 100 м.).

#### **Раздел 7. Техника выполнения старта и поворота.**

Обучение технике прыжка в воду с бортика. Обучение технике прыжка в воду с тумбы. Выполнение стартового прыжка на дистанциях кролем на груди, кролем на спине и брассом. Техника выполнения поворота. Имитация движений при повороте на суше. Касание бортика при повороте. Выполнение поворота «маятник» на дистанциях кролем на спине, кролем на груди, брассом. Совершенствование техники старта и поворота различными стилями плавания.

#### **Раздел 8. Прикладное плавание.**

Техника прикладных способов плавания. Освоение, закрепление и совершенствование техники комбинированного плавания. Общая характеристика техники плавания способом брасс на спине и способа на боку. Специальные упражнения для освоения гребковых движений способом брасс на спине. Ныряние (передвижение под водой). Выполнение простых прыжков в воду, выполнение стартового прыжка и погружение под воду из безопорного положения. Плавание под водой на задержке дыхания. Прыжки в воду. Освоение техники прыжка ногами вперед. Освоение техники прыжка головой вперед.

Плавание в экстремальных условиях. Освоение техники приемов освобождения от захватов утопающего. Освобождение от захватов спереди: захват за одну или обе руки, захват за туловище двумя руками, захват за шею или голову, захват за ногу. Освобождение от захватов сзади: за обе руки, за туловище под руками, захват за шею. Освоение техники приемов транспортировки утопающего. Применение техники комбинированного плавания для транспортировки утопающего. Способы транспортирования пострадавшего в воде. Оказание первой помощи пострадавшему после извлечения его из воды.

Подвижные игры на воде и эстафеты. Игры с преодолением сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разработан кафедрой физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. 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 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.

### **Легкая атлетика**

#### **Раздел 1. Легкая атлетика**

##### **Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и после окончания проведения занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах.

**Раздел 2. Возникновение, развитие и современное состояние легкой атлетики.** Классификация и терминология в легкой атлетике Легкая атлетика в системе физического воспитания. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании детей, подростков, юношей и взрослого населения.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.

**Раздел 3 .Техника бега на короткие дистанции.** Низкий старт; бег на короткие дистанции 30, 40, 60 м; стартовый разгон; техника бега; финиширование; специальные легкоатлетические упражнения; эстафетный бег;

**Раздел 4. Техника бега на средние дистанции.** Высокий старт, бег на 400, 500 м, 800 м, 1000 м; техника бега по виражу; тактика прохождения дистанции;

**Раздел 5. Техника бега на длинные дистанции.** Бег по пересеченной местности – кросс; техника преодоления препятствий; бег в равномерном и переменном темпе в течение 20-25 минут; бег на 2000/3000 м;

**Раздел 6. Техника прыжка в длину. Прыжок в длину: с места, с разбега** способом "согнув ноги", тройной прыжка с места. Техника прыжков, специальные и подводящие упражнения прыгуна в длину.

**Раздел 7. Выполнение контрольных нормативов.** Контрольные нормативы в беге 30 м, 60 м, 100 м, 500 м (девушки), 1000 м (юноши), 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (на результат); кросс, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, челночный бег 4×9 м, челночный бег 10×10 м.

##### **Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности.

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные

виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

#### *Практический материал.*

Методика выработки правильной осанки в быту. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений по коррекции фигуры и укреплению мышц. Упражнения на расслабление. Методика коррекции дыхания, дыхательная гимнастика. Комплекс дыхательных упражнений и дыхательная гимнастика: Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой и дыхание по методике Бутейко. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Комплекс упражнений для глаз при работе за компьютером.

Терминология основных положений и движений общеразвивающих упражнений (ОРУ) (стойки, упоры, седы, положений рук, ног, туловища, головы); методика подбора физических упражнений; порядок проведения упражнений и правила записи ОРУ. Основные требования: к организации соревнования и судейству по видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика); к составлению сценария и проведению внеклассных мероприятий с учебной группой (физкультурный праздник, «День здоровья», «Весёлые старты»).

Практический учебный материал для специального учебного отделения разработан кафедрой физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. 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 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.

### **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

При изучении учебного материала используются интерактивные формы: организация дискуссий и обсуждений спорных вопросов, изучение и закрепление нового материала, выработка практических навыков. Удельный вес занятий, проводимых в активных и интерактивных формах, составляет 75% процентов аудиторных занятий. 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 методико-практическим и самостоятельным работам студентам предлагается индивидуальное задание.

Методико-практические задания, предлагаемые обучающимся к самостоятельному выполнению, призваны способствовать приобретению участниками практического опыта по защите своей жизни и здоровья, а также окружающих. С этой целью используются анализ результатов с последующим групповым обсуждением.

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. Комплекс разработан на основе технологии КАДИС (Комплексы Автоматизированных Дидактических Средств) на кафедре физического воспитания Самарского государственного аэрокосмического университета (СГАУ) при поддержке Центра новых информационных технологий (ЦНИТ) СГАУ.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализации компетентного подхода должно предусматриваться 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 изучении дисциплины студентами с инвалидностью и студентами с ограниченными возможностями здоровья* могут использоваться следующие адаптивные технологии:

1. При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных укрупненным шрифтом.

2. 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.)

3. 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.

4. 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).

5. 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.

Занятия лекционного типа для соответствующих групп студентов не могут составлять более 40 % аудиторных занятий в соответствии с ФГОС по данному направлению.

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

Самостоятельная работа студентов по элективной дисциплине по физической культуре и спорту не предусмотрена.



### ***Обязательная промежуточная аттестация по дисциплине.***

Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методико-практическому разделам программы. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности. Студент, завершивший обучение по дисциплине, должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по данной обязательной дисциплине.

### ***Контрольные вопросы к теоретическому разделу программы***

#### ***Плавание***

1. Краткая история развития плавания.
2. Место плавания в системе физического воспитания. Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение плавания.
3. Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов. Создание международной спортивной организации пловцов.
4. Развитие плавания в России на современном этапе.
5. Особенности плавания как физического упражнения, значение плавания.
6. Понятие «техника плавания» и факторы, ее определяющие.
7. Требования к организации занятий по плаванию в плавательном бассейне.
8. Общая плавательная подготовка как средство общей физической подготовки.
9. Общие закономерности техники плавания спортивными способами.
10. Анализ техники плавания кролем на груди.
11. Анализ техники плавания кролем на спине.
12. Анализ техники плавания способом брасс.
13. Краткая характеристика прикладного плавания.

#### ***Легкая атлетика***

1. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
2. Влияние современной технзации труда и быта на жизнедеятельность человека.
3. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
4. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи.
5. Место ППФП в системе физического воспитания.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация и формы ППФП в вузе.
8. Система контроля ППФП студентов.
9. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста.
10. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
11. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
12. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
13. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
14. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
15. Физическая культура и спорт в свободное время.

16. Утренняя гигиеническая гимнастика.
17. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
18. Дополнительные средства повышения работоспособности.
19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании детей, подростков, юношей и взрослого населения.
21. Биомеханические основы техники бега.
22. Биомеханические основы техники прыжков.
23. Биомеханические основы техники метаний.
24. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
25. Правила соревнований по лёгкой атлетике, судейство.

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

(девушки)

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
<b>I</b>	<b>Общefизическая подготовка (ОФП)</b>					
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	Бег 1000 м (мин.сек)	5.00	5.30	6.00	6.30	7.00
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на коленях (кол. раз)	25	20	15	10	5
6	Поднимание (сед) туловища из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки за голову в замок (кол. раз)	60	50	40	30	25
7	Приседания за 1 мин (кол. раз)	50	45	40	35	30
8	Плавание 50 м (мин., сек.)	0.54	1.30	1.14	1.24	б/у времени
<b>II</b>	<b>Волейбол</b>					
1	Подачи мяча (5 подач в площадку)	5	4	3	2	1
2	Техника владения мячом Приём и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	Технические действия оцениваются зачтено/не зачтено				
<b>III</b>	<b>Баскетбол</b>					
1	Техника владения мячом	Технические действия оцениваются зачтено/не зачтено				
2	Штрафной бросок (5 бросков в корзину)	5	4	3	2	1
<b>IV</b>	<b>Бадминтон</b>					

1	Техника выполнения подачи	Технические действия оцениваются зачтено/не зачтено
2	Техника выполнения приема подачи	
3	Техника выполнения атакующего удара	

(юноши)

№ п/ п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
<b>I</b>	<b><i>Общefизическая подготовка (ОФП)</i></b>					
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	220	210
3	Бег 2000 м (мин.сек)	9.30	9.50	10.10	10.30	11.00
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	130	120	110	100
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	50	40	30	25	20
6	Поднимание (сед) туловища из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки за голову в замок (кол. раз)	70	60	50	45	40
7	Приседания за 1 мин (кол. раз)	60	55	50	45	40
8	Плавание 50 м (мин., сек.)	40.0	44.0	48.0	57.0	б/у времени
<b>II</b>	<b><i>Волейбол</i></b>					
1	Подачи мяча (5 подач в площадку)	5	4	3	2	1
2	Техника владения мячом Приём и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	Технические действия оцениваются зачтено/не зачтено				
<b>III</b>	<b><i>Баскетбол</i></b>					
1	Техника владения мячом	Технические действия оцениваются зачтено/не зачтено				
2	Штрафной бросок (5 бросков в корзину)	5	4	3	2	1
<b>IV</b>	<b><i>Бадминтон</i></b>					
1	Техника выполнения подачи	Технические действия оцениваются зачтено/не зачтено				
2	Техника выполнения приема подачи					
3	Техника выполнения атакующего удара					

***Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий на длительный срок.***

**I семестр**

1. Основы методики самомассажа. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

#### **II семестр**

1. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

2. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

#### **III семестр**

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

2. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

#### **IV семестр**

1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).

2. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

#### **V семестр**

1. Методика поведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

### **7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС**

Таблица 1.2 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	20	0	0	10	-	<b>30</b>
2	0	0	20	0	0	20	30	<b>70</b>
Итого	0	0	40	0	0	30	30	<b>100</b>

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	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
3	0	0	40	0	0	30	30	<b>100</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семе стр	Лек ции	Лаборат орные занятия	Практич еские занятия	Самостоя тельная работа	Автоматизир ованное тестирование	Другие виды учебной деятель ности	Промежут очная аттестаци я	Ито го
4	0	0	40	0	0	30	30	<b>100</b>
5	0	0	40	0	0	30	30	<b>100</b>

**Программа оценивания учебной деятельности 1-5-й семестры**  
**1 семестр**

**Лекции**

Не предусмотрены.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия**

1) Посещение практических занятий - от 0 до 20 баллов;

**Самостоятельная работа**

Не предусмотрены.

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности – от 0 до 10 баллов**

Участие в студенческой спартакиаде в качестве участника - от 0 до 10 баллов.

**Промежуточная аттестация**

Не предусмотрена

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за 1 семестр по дисциплине составляет **30** баллов.

**2 семестр**

**Лекции**

Не предусмотрены.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия**

1) Посещение практических занятий - от 0 до 20 баллов;

**Самостоятельная работа**

Не предусмотрены.

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности – от 0 до 20 баллов**

- 1) Участие в исследовательской работе, сбор и обработка дополнительной информации – от 0 до 15 баллов.
- 2) Помощь в организации и проведении соревнований - от 0 до 5 баллов.

**Промежуточная аттестация – зачет – от 0 до 30 баллов**

Ответ студента оценивается по следующим критериям:

25-30 баллов («зачтено» / «отлично») – студент глубоко владеет теоретическими знаниями, методико-практическими умениями, имеет хорошую физическую подготовленность.

18-24 баллов («зачтено» / «хорошо») – студент знает основные теоретические понятия, владеет некоторыми методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовленность.

10-17 баллов («зачтено» / «удовлетворительно») – студент плохо знает основные теоретические понятия, владеет лишь основными методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовленность.

0-9 баллов («не зачтено» / «неудовлетворительно») – студент имеет некоторые теоретические знания, не владеет методико-практическими умениями, имеет низкую физическую подготовленность, неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за 2 семестр по дисциплине составляет **70** баллов.

**Таблица 2.1. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):**

55 баллов и более	«зачтено»
меньше 55 баллов	«не зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за 1-2 семестры по дисциплине составляет **100** баллов.

**3 семестр**

**Лекции**

Не предусмотрены.

**Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

**Практические занятия**

- 1) Посещение практических занятий - от 0 до 40 баллов;

**Самостоятельная работа**

Не предусмотрены.

### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

### **Другие виды учебной деятельности – от 0 до 30 баллов**

- 1) Участие в исследовательской работе, сбор и обработка дополнительной информации – от 0 до 15 баллов.
- 2) Участие в студенческой спартакиаде в качестве участника - от 0 до 10 баллов.
- 3) Помощь в организации и проведении соревнований - от 0 до 5 баллов.

### **Промежуточная аттестация – зачет – от 0 до 30 баллов**

Ответ студента оценивается по следующим критериям:

25-30 баллов («зачтено» / «отлично») – студент глубоко владеет теоретическими знаниями, методико-практическими умениями, имеет хорошую физическую подготовленность.

18-24 баллов («зачтено» / «хорошо») – студент знает основные теоретические понятия, владеет некоторыми методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовленность.

10-17 баллов («зачтено» / «удовлетворительно») – студент плохо знает основные теоретические понятия, владеет лишь основными методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовленность.

0-9 баллов («не зачтено» / «неудовлетворительно») – студент имеет некоторые теоретические знания, не владеет методико-практическими умениями, имеет низкую физическую подготовленность, неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за 3 семестр по дисциплине составляет **100** баллов.

**Таблица 2.1. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):**

55 баллов и более	«зачтено»
меньше 55 баллов	«не зачтено»

### **4 семестр**

#### **Лекции**

Не предусмотрены.

#### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

#### **Практические занятия**

- 1) Посещение практических занятий - от 0 до 40 баллов;

#### **Самостоятельная работа**

Не предусмотрены.

### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

### **Другие виды учебной деятельности – от 0 до 30 баллов**

- 1) Участие в исследовательской работе, сбор и обработка дополнительной информации – от 0 до 15 баллов.
- 2) Участие в студенческой спартакиаде в качестве участника - от 0 до 10 баллов.
- 3) Помощь в организации и проведении соревнований - от 0 до 5 баллов.

### **Промежуточная аттестация – зачет – от 0 до 30 баллов**

Ответ студента оценивается по следующим критериям:

25-30 баллов («зачтено» / «отлично») – студент глубоко владеет теоретическими знаниями, методико-практическими умениями, имеет хорошую физическую подготовленность.

18-24 баллов («зачтено» / «хорошо») – студент знает основные теоретические понятия, владеет некоторыми методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовленность.

10-17 баллов («зачтено» / «удовлетворительно») – студент плохо знает основные теоретические понятия, владеет лишь основными методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовленность.

0-9 баллов («не зачтено» / «неудовлетворительно») – студент имеет некоторые теоретические знания, не владеет методико-практическими умениями, имеет низкую физическую подготовленность, неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за 4 семестр по дисциплине составляет **100** баллов.

**Таблица 2.1. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):**

55 баллов и более	«зачтено»
меньше 55 баллов	«не зачтено»

### **5 семестр**

#### **Лекции**

Не предусмотрены.

#### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

#### **Практические занятия**

- 1) Посещение практических занятий - от 0 до 40 баллов;

#### **Самостоятельная работа**

Не предусмотрены.

### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено



***Другие виды учебной деятельности – от 0 до 30 баллов***

- 1) Участие в исследовательской работе, сбор и обработка дополнительной информации – от 0 до 15 баллов.
- 2) Участие в студенческой спартакиаде в качестве участника - от 0 до 10 баллов.
- 3) Помощь в организации и проведении соревнований - от 0 до 5 баллов.

***Промежуточная аттестация – зачет – от 0 до 30 баллов***

Ответ студента оценивается по следующим критериям:

25-30 баллов («зачтено» / «отлично») – студент глубоко владеет теоретическими знаниями, методико-практическими умениями, имеет хорошую физическую подготовленность.

18-24 баллов («зачтено» / «хорошо») – студент знает основные теоретические понятия, владеет некоторыми методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовленность.

10-17 баллов («зачтено» / «удовлетворительно») – студент плохо знает основные теоретические понятия, владеет лишь основными методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовленность.

0-9 баллов («не зачтено» / «неудовлетворительно») – студент имеет некоторые теоретические знания, не владеет методико-практическими умениями, имеет низкую физическую подготовленность, неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за 5 семестр по дисциплине составляет **100** баллов.

**Таблица 2.1. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):**

55 баллов и более	«зачтено»
меньше 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: 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 : Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков [и др.]. - Физическая культура и физическая подготовка, 2022-03-26. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 430 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 : ~Б. ц. - Текст : непосредственный. 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", 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 <http://znanium.com/go.php?id=180800> (Электронный ресурс)
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.)
9. 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)



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

#### **Лицензионное программное обеспечение**

MicrosoftWindows 7 HomeBasic предустановленное оборудование

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1500-2499

Node 1 year Educational Renewal License

№ лицензии 0B00160530091836187178

#### **Интернет-ресурс**

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>

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

Для проведения лекционных занятий необходимы учебная аудитория, оснащённая мультимедийным комплектом (экран, мультимедийный проектор, компьютер преподавателя, система звукового сопровождения отображаемых видеоматериалов).

Для проведения семинарских занятий необходимы спортивные залы, стадион, манеж, бассейн, лыжная база, а также спортивный инвентарь (секундомеры (электронный) – 2 шт.; коврики гимнастические – 20 шт.; гимнастическая стенка – 6 шт.; мячи футбольные – 3 шт; мячи баскетбольный – 10 шт; мячи волейбольные – 10 шт; лыжный комплект – 20 пар.)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.01 Филология, профиль Зарубежная филология. Английский и немецкий / французский языки; немецкий и английский языки.

Автор

Доцент кафедры

физического воспитания и спорта

Н.В.Грачева

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