

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
Н.Б. Бриленок
« 28 » мая 2019г.



Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

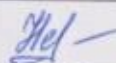
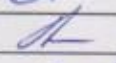
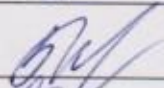
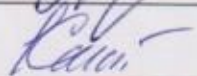
Направление подготовки бакалавриата

38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очно-заочная

Саратов,
2019

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Нерозя О.В		28.05.19.
Председатель НМК	Беспалова Т.А		28.05.19.
Заведующий кафедрой	Бриленок Н.Б		28.05.19.
Специалист Учебного управления	Севакшина Ю.А		28.05.19.

1. Цель освоения дисциплины: 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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Задачи:

1. Оздоровительные задачи - укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.

2. Образовательные задачи - формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, самоопределение в физической культуре.

3. Воспитательные задачи - формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

4. Организация учебных занятий. Для проведения учебной работы студенты распределяются по учебным отделениям:

- основное - для студентов основной и подготовительной медицинских групп;
- специальное медицинское - для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок.

Распределение по учебным группам проводится в начале учебного года на 1 курсе с учетом пола, состояния здоровья, физического развития, интересов студентов.

Основными направлениями в группах *основного учебного отделения* являются: всестороннее физическое развитие, овладение техникой избранного вида спорта, формирование знаний о развитии двигательных навыков, физических способностей, средств и методов физического совершенствования, развитие профессионально значимых психофизических и личностных качеств, формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой, самовоспитанию и самосовершенствованию.

Студенты, имеющие хронические заболевания или освобожденные от занятий на длительный срок составляют *специальное медицинское отделение*. Учебный процесс в этом отделении направлен на укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, получение знаний о характере своего заболевания и возможностях использования физической культуры как средства профилактики и лечения. В процессе занятий большое

внимание методико-практическим рекомендациям по индивидуальному подбору оздоровительных средств физической культуры. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют реферат, тема которого связана с причиной освобождения.

Медицинский контроль осуществляется медицинским пунктом СГУ. Врачебное обследование студентов проводится до начала учебных занятий по физическому воспитанию на 1 курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями. Преподаватели кафедры совместно с врачом осуществляют контроль за состоянием здоровья студентов в процессе занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания и др.), а также профилактику травматизма.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Основные разделы программы. Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие разделы:

- **теоретический** - формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- **практический** - обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, приобретение опыта

творческой, практической деятельности, развитие самостоятельности в физической культуре и спорте в целях повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности;

- **контрольный** - определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Предлагаемая дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть Блока 1 Дисциплины Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, профиль Государственное и муниципальное управление.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения Дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен обладать следующей компетенцией:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В рамках указанных компетенций обучающийся должен:

Код компетенции	Планируемые результаты обучения
ОК-8	Знать <ul style="list-style-type: none">• роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;• роль и значение основ здорового образа и стиля жизни;• роль и значение оздоровительных систем и спорта (теория, методика и практика);• знать терминологию физических упражнений; Уметь

- выражать и обосновывать свою позицию по вопросам, касающимся здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни и в процессе учебной деятельности;

Владеть

- методиками самооценки работоспособности, усталости, утомления;
- методиками самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью (стандарты, индексы, тесты);
- методиками самоконтроля за функциональным состоянием организма;
- методиками составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- методиками составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В результате изучения дисциплины студент должен: **Знать:**

значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.

Уметь:

1. учитывать индивидуальные особенности физического и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

4. Структура и содержание дисциплины

№ п / п	Раздел дисциплин ы	Семестр	Неделя семестр а	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваем ости (по неделям семестра) Формы промежу точной аттестац ии (по семестра м)
				Всего часо в	Лекции	Лаборат орные (Практи ческие) занятия	Самостоя тельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2					6	Реферат
2	Социально-биологические основы физической культуры	2					8	Реферат
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья	2				2	8	Реферат
4	Психофизиологические основы ученого труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2				2	6	Реферат
5	Общая	2					6	Реферат

	физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания							
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям и	2					8	Реферат
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2				2	8	Реферат
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2					8	Реферат
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениям и и спортом.	2					8	Реферат
	ИТОГО в семестре			4		6	66	зачет

Материал программы 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.

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. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. 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 4. 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 5. 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 6. Основы методики 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 эффективность самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7. 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.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой)

физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятий 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 студентов.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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 специалистов, работающих на производстве.

Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тема 12. Методико-практический и учебно-тренировочный раздел программы (методико-практические, учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые соревнования)

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 спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях.

Методико-практические занятия направлены на овладение студентами основных методов формирования необходимых учебных, профессиональных и жизненных знаний средствами физической культуры. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий преподавателям кафедры рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, сохранение и восстановление физических и духовных сил, профилактику умственного и физического утомления, формирование здорового образа жизни и базируется

на теоретических знаниях и методических умениях в применении средств физической культуры.

Для *специального учебного отделения* практический учебный материал разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента преподавателями кафедры физического воспитания.

Спортивно-массовые соревнования представляют собой внеурочную форму занятий по физическому воспитанию, направлены на обеспечение возможности самовыражения личности и приобретения индивидуального и коллективного опыта физкультурно-спортивной деятельности.

5. Образовательные технологии применяемые при освоении дисциплины

Предусматривается использование в учебном 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 крупным шрифтом,

- 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 здоровья 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:

- Изучение дополнительной литературы
- Изучение интернет-ресурсов по тематике курса.
- Реферирование литературы по заданной тематике.
- Подготовка к контрольным и зачётным упражнениям.
- Выполнение индивидуальных заданий.

Результатом самостоятельной работы должен стать отчёт, содержащий следующие разделы:

- теоретический материал, используемый для выполнения заданий в процессе решения поставленной задачи;
- выполненные задания;
- 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 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
1	0	0	45	0	0	25	30	100
Итого	0	0	45	0	0	25	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента 1-й семестр

Лекции

Не предусмотрены.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

За посещаемость учебно-тренировочных занятий в семестре студент может набрать не более 30 баллов: 1 час - 0,5 баллов. За активность, проявленную на практическом занятии, студент может быть дополнительно поощрен 0,5 балла. 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

За грамотно оформленные и правильно выполненные задания для самостоятельной работы № 1,2,3,4,5,6 студент получает по 2 балла.

За правильно и систематически выполняемые задания № 7 студент получает 3 балла.

Всего за семестр за выполнение домашних работ в течение семестра студент может набрать от 0 до 15 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Выполнение факультативных заданий, изучение факультативного материала по дополнительным главам дисциплины, своевременность выполнения текущих и дополнительных заданий - от 0 до 15 баллов.

Другие виды учебной деятельности:

- участие в межфакультетских соревнованиях - от 0 до 10 баллов; • участие в межвузовских соревнованиях - от 0 до 15 баллов;
- помощь в организации соревнований - от 0 до 5 баллов;
- участие во внутривузовской студенческой научной конференции - 5 баллов;
- участие в межвузовской, региональной студенческой научной конференции - 10 баллов;
- участие во всероссийской, международной студенческой научной конференции - 15 баллов.

Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Физическая культура» является зачёт, состоящий из двух разделов: теоретического и практического.

Теоретическая часть. Зачёт проходит в форме устного опроса. Для проведения зачёта используются утверждённые вопросы (**приложение 1**). Каждому студенту необходимо дать ответы на три вопроса.

Каждый ответ оценивается по пятибалльной шкале. Таким образом за семестр в теоретическом разделе промежуточной аттестации студент может набрать не более 15 баллов.

Практическая часть. За семестр в практическом разделе промежуточной аттестации студент может набрать не более 15 баллов: планируется выполнение четырёх зачётных упражнений (**приложение 1**). Оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по сумме очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Для достижения зачётного уровня суммарная оценка в баллах после выполнения тестов общей физической подготовленности должна составлять

не менее 4 баллов. Количество баллов для рейтинга студента определяется по таблице:

Оценка тестов общей физической подготовленности	Обязательные баллы в рамках БАРС														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суммарная оценка тестов	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18	19-20

* В исключительных случаях преподаватель учебной группы может поощрить дополнительным 1 баллом студента, выполнившим отдельный практический зачётный норматив ниже, чем на 1 балл. Это положение может быть использовано при условии регулярного посещения студентом учебных занятий.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1-й семестр по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составляет 100 баллов.

по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в оценку (зачет):

50 баллов и более	«зачтено»
меньше 50 баллов	«не зачтено»

Пересчет полученной студентом суммы баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение

дисциплины «Физическая культура»

а) основная литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ю.И. Евсеев. - Изд.8-е, испр.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 444 с: ил. - Высшее образование.

2. 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», 2009. - 416с. -(Сер. Бакалавриат).

3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / под ред. В.А. Бароненко: Учеб. посо-бие. М.: ИНФРА-М 2014.-352 с: ил.

б) дополнительная литература: _____

1. Барчуков , И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник / Барчуков И.С. -Москва ЮНИТИ -ДАНА, 2013. - 431 с . Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/

2. 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).^ НБ СГУ 7-е издание 2009 -20 экз.)

3. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Текст]: Учебное пособие /С.А. Фирсин.- Саратов: Изд-во ООО «ПринтЭкспресс», 2011.- Б.ц.

в) Интернет-ресурсы

1. Основы физической культуры в вузах - учебный комплекс.

<http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov set/index.htm>.

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту,

<http://lib.sportedu.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, а также спортивный инвентарь (секундомер; коврики гимнастические; гимнастическая стенка; скакалки ; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; ракетки для настольного тенниса и бадминтона; комплект для игры в дартс).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, профиль Государственное и муниципальное управление.

Авторы		В.Н. Поздняков
Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта		
Старший преподаватель физического воспитания и спорта		О.В. Нерозя

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта, протокол № 4 от 06.10.2019 г.)

Директор института физической культуры и спорта		Н.Б. Бриленок
Заведующая кафедрой физического воспитания и спорта		Н.Б. Бриленок
Декан социологического факультета д.с.н. профессор		С.Г. Ивченков