

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	3
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ	10
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС	18
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	19
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – совершенствование компетенции УК-7.

2.Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана, входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)».

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения, навыки и опыт, полученные при освоении образовательной программы среднего общего образования.

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплин «Прикладная физическая культура», «Льжный спорт и кроссовая подготовка», а также для прохождения летней вожатской практики.

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	З_1.1_Б.УК-7. Знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. У_1.1_Б.УК-7. Может на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов. З_2.1_Б.УК-7. Понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.

		<p>У_2.1_Б.УК-7. Умеет оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.</p> <p>В_2.1_Б.УК-7. Демонстрирует готовность к здоровому образу жизни, к выбору здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности.</p>
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	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 работа	Из них – практическая подготовка	КСР	
1.	Лекционный курс	1		18	0	0	16	
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов педагогического вуза	1		2	0	0	16	Рефераты. Анализ специальной литературы.
	2. Социально – биологические основы физической культуры	1		2	0	0	16	Рефераты Анализ специальной литературы.
	3. Травмы, патологические состояния и заболевания при занятиях физическими упражнениями и спортом	2						Рефераты. Анализ специальной литературы.
	4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		2	0	0	3	Рефераты. Анализ специальной литературы.
	5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	2		2	0	0	2	Рефераты. Анализ специальной литературы.
	6. Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений							Рефераты. Анализ специальной литературы.
	7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания	2		0	0	0	3	Задание на составление индивидуального плана занятий

2.	Контрольная диагностика	1		0	0	0	6	
	Тема 1. Оценка уровня беговой подготовленности студентов	2		0	0	0	2	
	Тема 2. Оценка уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности студентов	2		0	0	0	2	
	Тема 3. Оценка уровня функциональной подготовленности студентов	2		0	0	0	2	
3.	Общефизическая и методическая подготовка	2		0	0	0	12	
	Тема 1. Методика проведения подвижных игр с бегом	2		0	0	0	2	
	Тема 2. Методика проведения подвижных игр с мячом	2		0	0	0	2	
	Тема 3. Методика проведения подвижных игр с элементами волейбола и баскетбола			0	0	0	2	
	Тема 4. Совершенствование техники легкоатлетического бега	2		0	0	0	2	
	Тема 5. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость	2		0	0	0	2	
	Тема 6. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений	2		0	0	0	2	
	Всего			10	0	0	56	
	Промежуточная аттестация							Зачет в 2 семестре 4 часа
	Общая трудоемкость дисциплины	2 з.е., 72 часа						

Содержание дисциплины

Лекционный курс

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Основные понятия. Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, ценности физической культуры, профессиональная направленность физического воспитания.

Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Ценности физической культуры. Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и всестороннего развития будущего учителя. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Формирование физической готовности студентов разных нозологических групп к самостоятельной жизни за счет коррекции и компенсации имеющихся недостатков, развития и совершенствования сохранных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 2. СОЦИАЛЬНО – БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основные понятия. Организм человека, функциональная система организма, саморегуляция организма. Гомеостаз, адаптация, рефлекс, гиподинамия, гипоксия, утомление, переутомление, перетренировка, физическая тренировка, психологический стресс, экологические факторы, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки, система физического воспитания, естественно – научные основы физического воспитания, социально – биологические основы физической культуры.

Содержание. Организм человека как единая биологическая система. Роль движений в жизни человека. Вклад ученых – физиологов в теорию и методику физического воспитания. Закономерности образования двигательных навыков. Воздействие природных и социально – экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Физиологические закономерности совершенствования основных систем организма под влиянием физической тренировки. Средства физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечении умственной и физической работоспособности.

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика овладения техникой ходьбы.

Тема 3. ТРАВМЫ, ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Основные понятия. Травмы и повреждения, первая помощь и профилактика. Имобилизация, травматический шок, симптомы. Очаг инфекции, перетренированность, перенапряжение, обморочное состояние. Патологические состояния, тепловой и солнечный удар, гравитационный шок, ортостатический коллапс, натуживание, гипогликемическое состояние, реабилитация.

Содержание. Травмы опорно-двигательного аппарата. Повреждения связочно-

сумочного аппарата суставов. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, сухожилий и фасций. Первая помощь и профилактика.

Переломы костей, подвывихи, вывихи суставов. Иммобилизация конечностей.

Травмы внутренних органов. Основная симптоматика, первая помощь, профилактика.

Роль очагов хронической инфекции и тренировок в болезненном состоянии. Признаки перетренированности. Острое и хроническое перенапряжение. Профилактика перенапряжений.

Механизмы развития обморочных состояний у спортсменов. Первая помощь и профилактика при обмороках, клиника солнечного и теплового удара. Первая помощь и профилактика. Патологические состояния при занятиях физической культурой и спортом. Гипогликемические состояния у спортсменов, механизмы их возникновения и профилактика. Гравитационный шок и ортостатический коллапс.

Доврачебные реанимационные мероприятия.

Реабилитация после заболеваний и травм. Возможности и сроки возобновления занятий спортом после перенесенных заболеваний и травм.

Тема 4. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Основные понятия. Здоровье, компоненты здоровья, образ жизни, наследственность, внешняя среда. Гиподинамия, физические упражнения, принципы построения занятий, индивидуальный подход, методика занятий, двигательные режимы, оздоровительная физическая культура. Медицинские группы, формы организации занятий. Врачебный и педагогический контроль.

Содержание. Здоровье и его компоненты. Количественная и качественная оценка уровня здоровья. Показатели здоровья населения. Гиподинамия и её влияние на организм. Оздоровительный эффект физических упражнений. Принципы обеспечения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями. Индивидуальный подход и исключение тренировок во время заболевания.

Методика оздоровительных занятий. Виды двигательных режимов в массовой оздоровительной физкультуре. Подразделение занимающихся на медицинские группы. Формы организации занятий физическими упражнениями. Необходимая суточная физическая активность

Врачебный и педагогический контроль. Комплексные врачебные обследования, текущие осмотры и наблюдения.

Тема 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Основные понятия. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, принципы и методы физического воспитания, физические качества, психические качества, учебно – тренировочное занятие, спортивная тренировка, периоды и этапы спортивной тренировки, спортивная форма, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физических нагрузок, аэробный и анаэробный режим работы, энергозатраты при физической нагрузке.

Содержание. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, их цели и задачи. Методические принципы физического воспитания – сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность, прочность. Физические упражнения как главное средство физической и спортивной тренировки. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы физического воспитания. Учебно –

тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность. Структура подготовленности спортсмена. Спортивная тренировка, ее этапность и периодичность. Зоны и интенсивность физических нагрузок, методы контроля. Аэробный и анаэробный режимы тренировочных нагрузок. Спортивная форма, ее приобретение и сохранение. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, физической и функциональной подготовленности студентов.

Физические упражнения в режиме трудового и учебного дня. Способы регулирования физической нагрузки студентов с различными видами нарушений в процессе физического воспитания (занятия физической культурой, коррекционные и рекреативные занятия, спортивные тренировки, самостоятельные занятия). Показания и противопоказания к физическим; нагрузкам.

Тема 6. СПОРТ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Основные понятия. Спорт, виды и функции спорта, соревнования, технические средства, поражение цели, модельно-конструкторская деятельность, абстрактно-логическое обыгрывание, многоборья. Подготовка спортсмена. Функции спорта, направления спорта, спортивная классификация. Соревнования, положение о соревнованиях. Оздоровительные системы. Выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость.

Содержание. Характеристика спорта. Классификация видов спорта. Система подготовки спортсмена: система отбора и спортивной ориентации; спортивная тренировка; система соревнований; внутренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса. Социальные функции спорта - специфические и социально-общественные. Общедоступный спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Разновидности занятий спортом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях.

Оздоровительные системы физических упражнений. Мотивация выбора вида спорта.

Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость. Виды спорта, преимущественно развивающие силу и скоростно-силовые качества. Виды спорта, способствующие развитию быстроты. Виды спорта, способствующие воспитанию ловкости и гибкости. Виды спорта комплексного воздействия на человека.

Тема 7. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Основные понятия. Формы самостоятельных занятий, мотивация двигательной активности, гигиена физических упражнений, врачебно – педагогический контроль, диагностика состояния здоровья, физическое состояние, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, тест, номограмма, самоконтроль.

Содержание. Мотивация, направленность, формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов. Границы интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

Диагностика физического состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля. Методы стандартов, индексов, функциональных проб, упражнений

– тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма. Использование показателей контроля в коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями. Врачебно – педагогический контроль, его содержание.

Методика составления и проведения комплекса физкультурных пауз.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Здоровьесберегающие технологии – поддержание здоровья у студентов, формирование у них необходимых навыков физической подготовленности и здорового образа жизни.

- Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел

«Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).
- Использование прикладных компьютерных программ по профилю подготовки.
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

Часть времени курса отводится на самостоятельную работу студентов и написание письменных работ с использованием первоисточников, учебников и другой рекомендованной литературы. Самостоятельная работа студентов представлена в программе дисциплины, в виде вопросов и заданий к практическим занятиям, примерными темами рефератов, тестовыми заданиями.

Самостоятельная работа предполагает выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям, а так же на формирование умений и навыков рационального умственного труда. Выполнение задания в зависимости от сложности оценивается в конечном итоге от 0 до 13 баллов.

Преподаватель задает текст для прочтения, анализа, интерпретации или вопрос для самостоятельного размышления (как правило, вопросы носят остро социальный характер и служат для формирования мировоззрения студентов). Результаты самостоятельной работы проверяются в форме *письменной работы (реферата)*.

Самостоятельная работа включает подготовку рефератов и мультимедийных презентаций по вопросам, предложенным для самостоятельного изучения в теоретической части практических занятий. Подготовка ведется к каждому практическому занятию.

Методические рекомендации: подготовка ведется с использованием текста лекции по соответствующей теме, с использованием учебников и учебных пособий, указанных в списке литературы.

6.1.1.Реферат

Тематика рефератов

1. Особенности физической культуры студентов, имеющих отклонения в деятельности органов зрения.
2. Особенности физической культуры студентов, имеющих нарушения в функциях желудочно-кишечного тракта.
3. Особенности физической культуры студентов, имеющих нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата.
4. Особенности физической культуры студентов, имеющих нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы.
5. Особенности физической культуры студентов, имеющих заболевания нервной системы.
6. Особенности физической культуры студентов, имеющих нарушения в

функциональном состоянии дыхательной системы.

7. Особенности физической культуры студентов, имеющих отклонения в состоянии эндокринной системы.

8. Особенности физической культуры студентов, имеющих нарушения в деятельности органов выделительной системы.

9. Организация и гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями и закаливания студентов.

10. Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

11. Использование средств физической культуры для устранения последствий заболевания, являющегося причиной освобождения от практических занятий по физической культуре.

12. Использование средств физической культуры с целью активного отдыха студентов.

13. Физическая культура студентки – будущей матери.

14. Физическое воспитание детей младшего и дошкольного возраста.

15. Элементы круговой тренировки в домашних условиях.

16. Использование студентом средств физической культуры в рабочее и свободное время, в целях повышения работоспособности и профилактики заболевания.

Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель может рекомендовать литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяются. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи студента при написании реферата заключаются в следующем:

- логично и по существу изложить вопросы плана;
- четко сформулировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;
- показать умение применять теоретические знания на практике;
- показать знание материала, рекомендованного по теме;
- использовать для педагогического обоснования необходимый статистический материал.

Реферат оценивается преподавателем кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, который оформляет допуск к сдаче зачета по изучаемому курсу.

Работа, в которой дословно переписаны текст учебника, пособия или аналогичная работа, защищенная ранее другим студентом, не оценивается, а тема заменяется на новую. Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется

на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем реферата должен составлять 6-10 стр. машинописного текста в формате А 4 (Шрифт -Time New Roman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

Критерии оценивания реферата

Оценка «отлично» (11-13 баллов) выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка «хорошо» (8-10 баллов) выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области.

Оценка «удовлетворительно» (5-7 баллов) выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка «неудовлетворительно» (1-4 балла) выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

6.2. Практический раздел

6.2.1. Контрольная диагностика

Тема 1. Оценка уровня беговой подготовленности студентов

1. Провести беседу по технике безопасности во время занятий на спортивной площадке (бег, прыжки, метания). 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении 3. Специальные беговые упражнения (6x50 м) и ускорения (3x50 м) 4. Контрольный бег на 100 м. 5. Контрольный бег на 2000м (д) и 3000 м (ю).

Тема 2. Оценка уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности студентов

1. Ходьба и бег, ОРУ в парах. 2. Контрольное тестирование:

Юноши - Подтягивание на перекладине, в висе поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, тест на гибкость, прыжки в длину с места, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.

Девушки - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 60 сек, приседание на одной ноге (накаждой), тест на гибкость, прыжки в длину с места.

Тема 3. Оценка уровня функциональной подготовленности студентов

1. В состоянии покоя по общепринятым методикам определить: длину и массу тела; жизненную емкость легких; пульс, артериальное давление и время задержки дыхания на вдохе; выполнить 20 приседаний за 30 сек и подсчитать пульс в первые 15 секунд

восстановления.

2. Полученные исходные данные использовать для вычисления шести показателей (индексов):

А) Массо-ростовой индекс Кетле = Вес тела (гр) / Рост (см).

Определение соответствия норме массы тела;

Б) индекс Робинсона = ЧСС (уд/мин) x АДсис / 100 (усл.ед).

Оценка регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы.

В) индекс Скобинского = ЖЕЛ (мл) x время задержки дыхания (с) / ЧСС (уд/мин)

Возможность диагностировать недостаточность функциональных возможностей органов дыхания, кровообращения и сниженной устойчивости организма к гипоксии;

Г) индекс мощности Шаповаловой В.А. = вес тела(г) / рост(см) x (к-во наклонов за 1 мин / 60) (усл.ед).

Оценка физических качеств (силовой выносливости) и уровня функциональных возможностей кардио-респираторной системы;

Д) функциональная проба (20 приседаний за 30 сек) – определяется величина повышения пульса после приседаний в процентах от исходной величины. Свидетельствует об уровне адаптационных резервов сердечно-сосудистой системы, лимитирующей физические возможности студента.

Е) Адаптационный потенциал (АП) – оценка функциональных возможностей организма в целом.

$АП = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times АДс + 0,008 \times АДд + 0,014 \times В + 0,009 \times МТ - 0,009 \times Р - 0,27;$

АП – адаптационный потенциал;

ЧСС – частота сердечных сокращений в покое за минуту;

АДс – артериальное давление систолическое;

АДд – артериальное давление диастолическое;

В – возраст (число лет);

МТ – масса тела (кг);

Р – рост (см).

Учет этих показателей позволит подобрать рациональный индивидуально дозированный оздоровительно-тренировочный двигательный режим студентов.

6.2.2. Общефизическая и методическая подготовка

Тема 1. Методика проведения подвижных игр с бегом

1. Разновидности ходьбы и бега. 2. ОРУ в кругу. 3. Подвижные игры: «Ручеек» (вариант – «Ворота»; «Челнок»; «Посадка картофеля»; «Вызов номеров»; «Третий лишний»; «Шишки, желуди, орехи»; «Бег пингинов», «Заяц без логова», «Невод» и др. 4. Игра «Запрещенное движение». 5. Подготовить к самостоятельному проведению одну игру.

Тема 2. Методика проведения подвижных игр с мячом

1. Разновидности ходьбы и бега. 2. ОРУ без предметов. 3. Подвижные игры: «Передал – садись»; «Мяч по кругу»; «Охотники и утки»; «Вызов номеров»; «Передача мячей в колоннах» и др.; 4. Игра «Минутка». 5. Подготовить к самостоятельному проведению одну игру.

Тема 3. Методика проведения подвижных игр с элементами волейбола и баскетбола

1. Разновидности ходьбы и бега. 2. ОРУ в игре. 3. Подвижные игры: «Мяч капитану»; «15 передач»; «Пионербол»; «Баскетбол надувными шарами». 4. Подготовить к самостоятельному проведению одну игру.

Тема 4. Совершенствование техники легкоатлетического бега

1. Разновидности ходьбы и бега. 2. ОРУ (проведение студентом на оценку). 3. Подвижная игра (проведение студентом на оценку). 4. Специальные беговые упражнения. 5. Повторный бег 4 x 60 м через 100 м ходьбы. 6. Низкий старт и стартовый разгон 10-15 м (без команды, по команде «Марш»). 7. Заключительный бег, переходящий в ходьбу 400 м.

Тема 5. Совершенствование техники выполнения упражнений на гибкость

1. Разновидности ходьбы и бега. 2. ОРУ (проведение студентом на оценку). 3. Подвижная игра (проведение студентом на оценку). 4. Упражнения на гибкость активные и пассивные (в парах). 5. Статические упражнения из комплекса Стретчинга. 6. Ходьба и упражнения на расслабление.

Тема 6. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений

Разновидности ходьбы и бега. 2. ОРУ (проведение студентом на оценку). 3. Подвижная игра (проведение студентом на оценку). 4. Круговая тренировка. 5. Упражнения на гибкость и на расслабление.

6.3. Оценочные средства

для текущего контроля успеваемости по дисциплине

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходетекущего контроля, распределяются по следующим группам:

- лекции и практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности;
- промежуточная аттестация.

1. **Посещение лекций и практических занятий** – от 0 до 18 баллов (по 1 баллу за посещение лекции или практического занятия).

2. Самостоятельная работа:

- подготовка рефератов (от 0 до 13 баллов);

- участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика); за судейство соревнований городского уровня – 2 балла, областного уровня – 4 баллов, всероссийского или международного уровня – 8 баллов. В БАРСе учитываются судейство студентом не более пяти городских, двух областных или одного всероссийского или международного соревнования (максимум 8 баллов).

- участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта. За участие в соревнованиях между факультетами БИ СГУ – 2 балла, за команду СГУ – 5 баллов, за сборную команду Саратовской области или сборную команду России – 10 баллов. В БАРСе учитываются результаты студента в участии не более, чем в пяти соревнованиях за факультет, не более, чем в двух соревнованиях за СГУ, не более, чем в одном соревновании за сборную команду Саратовской области или сборную команду России (максимум 10 баллов).

- подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений (от 0 до 4 баллов);

- подготовка и проведение подвижной игры (от 0 до 4 баллов).

3. Другие виды учебной деятельности:

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 25 баллов (засчитываются 5 лучших из 7 контрольных нормативов).

Контрольные нормативы по физической подготовке

Юноши

тест	оценки				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,8	15,1	15,5	15,8
Бег 3000 м. (мин. сек.)	12,30	13,30	14,00	14,30	14,50
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	4
Наклон туловища вперед (см)	13	7	6	4	0

Прыжки в длину с места (см)	240	230	215	205	200
-----------------------------	-----	-----	-----	-----	-----

Девушки

тест	оценки				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек.)	16,5	17,0	17,5	18,6	19,0
Бег 2000 м. (мин. сек.)	10,30	11,15	11,40	12,10	13,00
Опускание/поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	47	40	34	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	4	2
Наклон туловища вперед (см)	16	11	8	6	4
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	150

6.4. Оценочные средства

для промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования или собеседования по теоретическим вопросам лекционного курса. Тест, оцениваемый от 0 до 18 баллов, состоит из 18 вопросов. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Теоретические вопросы, предлагаемые студентам по завершению изучения учебной дисциплины, составлены по всему пройденному теоретическому материалу.

Примеры тестовых вопросов

1. Что означает понятие «Физическая культура»?

а) вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека.

б) исторически определенный тип социальной практики физического воспитания процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни

в) часть культуры общества, вид деятельности, направленный на познание и преобразование физической природы человека

2. С чьим именем связано возрождение современных Олимпийских игр

а) Пьер де Кубертен б) Деметриус Викелас в) Хуан Антонио Самаранч г) П.Ф.Лесгафт

3. Основными задачами физической культуры являются:

а) физическая подготовка и контроль над уровнем развития физических качеств;

б) оздоровительная, образовательная и воспитательная;

в) формирование специальных знаний, умений и навыков;

г) формирование потребностей и мотивов к физкультурно-спортивной деятельности.

4. Средствами физической культуры являются:

- а) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- б) физические упражнения, спортивный инвентарь и оборудование, тренажеры;
- в) оздоровительные силы природы, физические упражнения, гигиенические факторы;
- г) упражнения способствующие воспитанию двигательных качеств, вспомогательное и специальное оборудование, помещения и площадки для занятий физической культурой.

Примерные вопросы к теоретическому опросу

1. Что означает понятие "Физическая культура". Ее связь с общей культурой общества.
2. История возникновения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
3. Задачи физической культуры.
4. Понятие о гиподинамии и мерах ее предупреждения.
5. Характеристика утомления, переутомления.
6. Характеристика восстановления, фазы восстановительного процесса, суперкомпенсация, средства и приемы, ускоряющие восстановление.
7. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
8. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при занятиях физическими упражнениями.
9. Что понимается под физическими упражнениями, классификация физических упражнений. Основные способы их дозирования.
10. Влияние образа жизни на состояние здоровья человека.
11. Виды закаливания и их оздоровительная направленность.
12. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.
13. Для чего проводят физкультминутки и физкультпаузы, какие упражнения в них включают?
14. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и их изменение под воздействием физических тренировок.
15. Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, как его определяют. Возможности физической культуры в увеличении роста (длины тела), стимулировании роста мышечной массы, уменьшении избыточной массы тела.
16. Осанка человека, её нарушения и коррекция.
17. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями и уровнем физической подготовленности.
18. Профилактика травматизма и первая помощь при травмах и повреждениях во время занятий физическими упражнениями.
19. Неотложные состояния и их профилактика.

Критерии оценивания ответа по промежуточной аттестации

Оценка	Критерии
6 баллов	Отличает какой-либо объект от аналогов только тогда, когда ему их предъявляют в готовом виде. Узнает предмет, но не может дать формулировку основных понятий. Не разбирается в предмете вопроса.
10 баллов	Полное воспроизведение изученных правил, определений и т.п., однако затрудняется что-либо объяснить. Демонстрирует полное и точное изложение основных категорий без существенных искажений в толковании терминов.

14 баллов	Отвечает на большинство вопросов по содержанию теории, связанных с аргументацией, обоснованием, разъяснением смысла. В ответе выявляет причинно-следственные связи, разъясняет закономерности явлений.
18 баллов	Отвечает на вопросы, требующие творческого мышления. Может самостоятельно ставить проблемные вопросы и ситуации и демонстрировать пути их решения. Иллюстрирует ответы соответствующими примерами, теория используется для анализа и объяснения практики, сравниваются различные подходы и обосновывается личная позиция.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС 1 семестр

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5
Лекции и практические занятия	Самостоятельная работа	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
18	39	25	18	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

Лекции и практические занятия. Посещение лекций и практических занятий – от 0 до 18 баллов (по 1 баллу за посещение лекции или практического занятия).

Самостоятельная работа. Всего за семестр от 0 до 39 баллов.

- подготовка рефератов - от 0 до 13 баллов;
- судейство соревнований - от 0 до 8 баллов;
- участие в соревнованиях – от 0 до 10 баллов;
- проведение комплекса ОРУ – от 0 до 4 баллов;
- проведение подвижной игры - от 0 до 4 баллов.

Другие виды учебной деятельности.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 25 баллов (засчитываются 5 лучших из 7 контрольных нормативов) – от 0 до 5 баллов за каждый контрольный норматив.

Промежуточная аттестация. От 0 до 18 баллов

Итоговый тест по пройденному материалу, включающий 18 вопросов (1 балл за правильный ответ) – от 0 до 18 баллов или собеседования по теоретическим вопросам лекционного курса – от 0 до 18 баллов.

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

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

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

51 балл и более	«зачтено»
менее 51 балла	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) литература

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2019. – 297 с. – ISBN 978-5-406-02735-6. – URL: <https://www.book.ru/book/931924> (дата обращения: 10.03.2021).
2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – Москва : КноРус, 2016. – 311 с. – ISBN 978-5-406-04558-9. – URL: <https://www.book.ru/book/917866> (дата обращения: 10.03.2021).
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Саратов : Вузовское образование, 2016. – 270 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 10.03.2021).
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2016. – 240 с. – ISBN 978-5-406-04588-6. – URL: <https://www.book.ru/book/917008> (дата обращения: 10.03.2021).

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Средства MicrosoftOffice
 - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
 - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
 - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций.
2. IQBoardSoftware – специально разработанное для интерактивных методов преподавания и презентаций программное обеспечение интерактивной доски.
3. ИРБИС – система автоматизации библиотек.
4. Операционная система специального назначения «ASTRA LINUX SPECIAL EDITION».

Интернет-ресурсы

Рукопт [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

Znanium.com [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
- Спортивные залы и необходимым для проведения практических занятий спортивным инвентарем и оборудованием.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Автор – профессор Тимушкин А.В.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Протокол № 11 от «01» июня 2023 года.