

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ

Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)



**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование**

**(с двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки

**Филологическое и историческое образование**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Балашов

2023

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Тимушкин Александр Владимирович		01.06.23
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		01.06.23
Заведующий кафедрой	Викулов Алексей Викторович		01.06.23
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		01.06.23

## 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», «Льжжный 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
<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 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	
<b>1.</b>	<b>Лекционный курс</b>	1		<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	
	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	2						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

<b>2.</b>	<b>Контрольная диагностика</b>	<b>1</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
	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	
<b>3.</b>	<b>Общефизическая и методическая подготовка</b>	<b>2</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	
	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	
	<b>Всего</b>			<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>Зачет в 2 семестре 4 часа</b>
	<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>2 з.е., 72 часа</b>						

# 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 выделяется. 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 пингвинов», «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 ходетекующего 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.