

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 20 19.



Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

Направление подготовки бакалавриата

39.03.03 «Организация работы с молодежью»

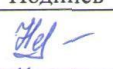



Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Саратов,
2019

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

1. Цели освоения дисциплины

Образовательная цель освоения дисциплины – обеспечение оптимального уровня физической и умственной работоспособности для успешного освоения образовательной программы вуза.

Профессиональная цель освоения дисциплины – формирование физической готовности студентов к успешной будущей профессиональной деятельности через развитие прикладных физических качеств, формирование прикладных двигательных умений и навыков, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни

1.2 Учебные задачи элективных дисциплин по физической культуре:

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

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина по выбору . Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка Б1.В.ДВ.14.01) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП направления бакалавриата 39.03.03 «Организация работы с молодежью»

В основу настоящей программы положены следующие основополагающие документы, определяющие направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту относятся к базовой части учебного плана и составляют самостоятельный раздел.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. _Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знать: основы здорового образа жизни ,здоровье-сберегающих технологий , физической культуры . УК-7.2. Уметь: выполнять комплекс физкультурных упражнений.

	и соблюдает нормы здорового образа жизни 2. Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	УК-7.3. Владеть : практический опыт знаний физической культурой.
--	---	---

4. Структура содержания дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет .328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			ИТОГО	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Практическ. занятия				
				Общ. тру- доемкост	Из них пр.	СРС		
Практический раздел								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Учебно-тренировочный подраздел	2	1-18	10	-		10	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	2	1-18	10	-		10	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Элементы лёгкой атлетики	2	1-6	10	-		10	Тесты и нормативы оценки спортивной подготовленности.
1.3	Баскетбол	2	7-18	8	-		8	Тесты спортивно-технической подготовленности.
1.4	Элементы гимнастики	2	1-18	8	-		8	Тесты и нормативы оценки спортивной подготовленности.
2.	ППФП	2	1-18	14	-		14	Проведение игры и ОРУ с группой.
3.	Методико-практический подраздел	2	1-18	8	-		8	Тесты определения работоспособности организма.
	Всего за 2 сем.		18	68	-		68	Зачет
	Всего за 1 курс		18	68	-		68	
1.	Учебно-тренировочный подраздел	3	1-18	8	-		8	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	3	1-18	6	-		6	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Элементы лёгкой атлетики	3	12-18	12	-		12	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.3	Баскетбол	3	1-11	6			6	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.

1.4	Элементы гимнастики	3	1-18	8	-	8	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
2.	ППФП	3	1-18	10	-	10	Проведение подвижных игр с учебной группой.
3.	Методико-практический подраздел	3	1-18	8	-	8	Проведение занятия с группой.
	Всего за 3 сем.		18	68	-	68	Зачет
1.	Учебно-тренировочный подраздел	4	1-18	28	-	28	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	4	1-18	10	-	10	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Элементы лёгкой атлетики	4	1-6	10	-	10	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.3	Баскетбол	4	7-18	6	-	6	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.4	Элементы гимнастики	4	1-18	4	-	4	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
2.	ППФП	4	1-18	4	-	4	Составление конспекта игры и проведение подвижных игр с учебной группой.
3.	Методико-практический подраздел	4	1-18	4	--	4	Нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
	Всего за 4 сем.		18	64	-	64	Зачет
	Всего за 2 курс		36	132	-	132	
1.	Учебно-тренировочный подраздел	5	1-18	16	-	16	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	5	1-18	16	-	16	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Элементы лёгкой атлетики	5	12-18	8	-	8	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.3	Волейбол	5	1-11	8	-	8	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.4	Элементы гимнастики	5	1-18	4	-	4	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
2.	ППФП	5	1-18	4	-	4	Организация и проведение подвижных игр.
3.	Методико-практический подраздел	5	1-18	8	-	8	Тесты определения работоспособности.
	Всего за 5 сем.		18	64	-	64	Зачет
1.	Учебно-тренировочный подраздел	6	1-18	16	-	16	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	6	1-18	16	-	16	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Элементы лёгкой атлетики	6	12-18	10	-	10	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.3	Волейбол	6	1-11	8	-	8	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.4	Элементы гимнастики	6	1-18	4	-	4	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
2.	ППФП	6	1-18	4	-	4	Организация и проведение подвижных игр.
3.	Методико-практический подраздел	6	1-18	8	-	8	Тесты определения работоспособности.
	Всего за 6 сем.		18	64	-	64	Зачет
	Всего за 3 курс		36	128	-	128	зачет

В соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» по образовательным программам могут проводиться учебные занятия следующих видов, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

– лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем обучающимся;

– семинары, практические занятия, практикум, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия;

– групповые консультации;

– индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся (в том числе руководство практикой);

– самостоятельная работа обучающихся.

Организация может проводить учебные занятия иных видов.

4.1 Содержание учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела курсов (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. 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	УК-7	<p>Знать: основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, значение физической культуры в жизни общества и студента.</p> <p>Уметь: ориентироваться в общих и специальных литературных источниках</p> <p>Владеть: навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа студентов.</p> <p>Обсуждение рефератов.</p> <p>Консультации преподавателей.</p>

		воспитания в высшем учебном заведении.			
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся 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 воздей-	УК-7	Знать: физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Уметь: использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при помощи элементарных тестов РWC 170, проба Штанге, проба Гейне, проба Летунова и др. Владеть: навыками дозирования нагрузки, измерения АД, ЧСС, антропометрических данных	Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.

		ствием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды			
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	УК-7	<p>Знать: взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.</p> <p>Уметь: использовать знания здорового образа в профессиональной и общественной жизни</p> <p>Владеть: навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Обсуждение рефератов</p>
4.	Тема 4. Психологические 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 изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального	УК-7	<p>Знать: о психофизиологических особенностях состояния студента.</p> <p>Уметь: использовать средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизиологической тренировки</p> <p>Владеть: навыками оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Обсуждение рефератов</p>

		и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда			
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	<p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мы-</p>	УК-7	<p>Знать: значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p> <p>Уметь: воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Обсуждение рефератов.</p> <p>Консультации преподавателей.</p>

		<p>шечной 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-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</p>			
6.	<p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>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.</p>	УК-7	<p>Знать: основные цели задачи и принципы самостоятельной подготовки, условия реализации на практике методов самоконтроля</p> <p>Уметь: планировать и управлять самостоятельными занятиями, вести дневник самостоятельных занятий.</p> <p>Владеть: принципами построения самостоятельных занятий, планированием, дозировкой нагрузки, правильным выполнением двигательных действий в избранном виде спорта</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Обсуждение рефератов</p>

		<p>Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях</p>			
7.	<p>Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.</p>	УК-7	<p>Знать: факторы здорового образа жизни: питание, факторы среды, биоритмы. Уметь: вести пропаганду здорового образа жизни, аргументировано информировать занимающихся о влиянии питания, факторов среды, суточных и биологических ритмов, вредных привычек на физическую активность организма. Владеть: способностью анализировать и обобщать важные проблемы здорового образа жизни, современного развития физической культуры и спорта. Основами знаний борьбы с вредными привычками.</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.</p>

8.	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 над эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучение избранному виду спорта или системе физических	УК-7	<p>Знать: основные базовые понятия дисциплины, закономерности использования системы физических упражнений в ИПС.</p> <p>Уметь: определять цели и задачи для занятий избранным видом спорта с учетом психических, антропометрических свойств личности.</p> <p>Владеть основными двигательными действиями в избранном виде спорта, а также методами тренировки в избранном виде спорта.</p>	Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
----	--	--	------	--	---

		упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта			
9.	Тема 9. Диагностика и самодиагностика 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	УК-7	<p>Знать: базовые понятия и методы диагностики и самодиагностики, занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>Уметь: заниматься самоконтролем на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Владеть: средствами и методами самоконтроля самодиагностики, владеть навыками коррекции антропометрических индексов, номограмм, номограмм функциональных проб, использовать врачебный и педагогический контроль при самостоятельных занятиях</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Обсуждение рефератов.</p> <p>Консультации преподавателей.</p>

		и спортом по результатам показателей контроля			
10.	Тема 10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	<p>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.</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая</p>	УК-7	<p>Знать: Информацию о студенческом спорте, спартакиаде СГУ имени Н.Г.Чернышевского Положение о стимулировании студентов спортсменов. Информацию о студенческих спортивных соревнованиях организованных Ассоциацией студенческого спорта и другими общественными организациями. Основные принципы построения систем массового и профессионального спорта высших достижений, основные психофизиологические характеристики видов спорта и систем физических упражнений</p> <p>Уметь: самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать условия и программы для занятий избранным видом спорта</p> <p>Владеть: информацией о современных, популярных видах спорта, навыками самостоятельной спортивной квалификации в избранном виде спорта</p>	<p>Практические занятия.</p> <p>Выполнение учебных нормативов.</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p>

		психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений			
11.	Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.	УК-7	<p>Знать :основные требования по проведению самоконтроля во время физической нагрузки</p> <p>Уметь: самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля</p> <p>Владеть: основными методами самоконтроля</p>	Практические занятия Самостоятельная работа студентов

12.	Тема 12. Учет возрастных, физиологических, и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.	УК-7	<p>Знать: основные этапы и признаки возрастных изменений функциональных систем организма. Базовые показатели постоянства внутренней среды организма и его функциональных систем. Правила их учета при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Уметь: использовать информацию о функциональных особенностях для грамотного построения занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Владеть: навыками учета возрастных и функциональных особенностей организма для грамотного построения занятий физической культурой и спортом.</p>	Практические занятия. Самостоятельная работа студентов
13.	Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	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	УК-7	<p>Знать: цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов</p> <p>Уметь: использовать физические упражнения в тренировке профессионально-прикладных качеств, организовывать производственную гимнастику, использовать профессиональные знания для профилактики травматизма средствами физической культуры по своей специальности</p> <p>Владеть: навыками коррекции заболеваний и травматизма средствами физической культуры по своей специальности</p>	Практические занятия Самостоятельная работа студентов

		условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе			
14.	Тема 14. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	УК-7	Знать :основные критерии эффективности здорового образа жизни. Уметь : использовать критерии здорового образа жизни для повышения умственной и физической активности Владеть : средствами физической культуры, здорового образа жизни для повышения умственной и физической работоспособности	Практические занятия Самостоятельная работа студентов
15.	Тема 15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта студентов	Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.	УК-7	Знать : владеть информацией о влиянии физических нагрузок на функциональные изменения организма. Уметь : использовать средства физической культуры и спорта для целенаправленной коррекции телосложения и физического развития организма Владеть : навыками целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для коррекции фигуры и физического развития.	Практические занятия Самостоятельная работа студентов

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

Стандартные методы обучения:

- Практические занятия;
- Тренировка в избранном виде спорта (для студентов, включенных в состав сборных команд университета);
- Обсуждение рефератов;
- Культурно-просветительская работа в студенческих исследовательских группах;
- Самостоятельная работа студентов

Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Важным аспектом формирования безбарьерной среды для обучения инвалидов является характер складывающихся у них отношений с преподавателями, студентами. При этом законодательство обеспечивает инвалидам и лицам с ОВЗ право на недопущение их дискриминации во всех сферах жизни и при получении образования.

Для инвалидов в зависимости от категории заболевания рабочая программа дисциплины адаптирована электронными методическими рекомендациями, предусматривает индивидуальные консультации по курсу, адаптированное тестирование, индивидуальные формы промежуточной аттестации (индивидуальное собеседование, решение проблемных ситуаций, подготовка презентаций)

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

В список базовых объектов самостоятельной работы студентов входят следующие:

- учебные тексты (литература, периодика, интернет);
- специальные тексты (материалы выступлений, презентаций).

Варианты использования указанных объектов следующие:

- изучение (прочтение, просмотр);
- передача сути и содержания (пересказ).

Виды самостоятельной работы обучающихся (письменная контрольная работа, реферат, тест).

Примерные темы рефератов:

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Становление и развития СУ в ФК и С.
7. Принципы стратификации СУ в ФК и С.
8. Идентификация и квантификация уровней решения задач управления в ФК и С
9. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
10. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
11. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
12. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
13. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
14. Физическая культура в жизни студента.
16. Общая физическая подготовка студентов при занятиях боксом, кикбоксингом,
17. Каратэ и смешанными единоборствами
18. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами

19. Спортивный клуб в ВУЗе.
20. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по
21. физической культуре.
22. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
23. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
24. Основные методики занятий физическими упражнениями.
25. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
26. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
27. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
28. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
29. Физическая культура в стране и обществе.
30. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
31. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
32. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
33. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
34. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
35. Лечебная физкультура в ВУЗе.
36. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
37. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
38. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
39. Современное состояние ФК и С.
40. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

Студенты, освобожденные от практических занятий, представляют тематические рефераты по теме, согласованной с преподавателем. Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата.

7. Данные для учёта успеваемости студентов в БАРС

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	55	0	0	15	30	100
2	0	0	55	0	0	15	30	100
3	0	0	55	0	0	15	30	100
4	0	0	55	0	0	15	30	100
5	0	0	55	0	0	15	30	100
6	0	0	55	0	0	15	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента
Каждый семестр (2 – 6 семестр).

Лекции не предусмотрены

Лабораторные занятия не предусмотрены

Практические занятия

За посещаемость учебно-тренировочных занятий в семестре студент может набрать не более 40 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 36 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 каждый выполненный реферат студент получает по 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 внутри вузовской 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 является зачёт, состоящий из практического раздела.

Практическая часть. За семестр в практическом разделе промежуточной аттестации студент может набрать не более 30 баллов: планируется выполнение четырёх зачётных упражнений (приложение). 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													
	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
Суммарная оценка тестов	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18

* 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 семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

Таблица 2.1 Таблица пересчёта полученной студентом суммы баллов по дисциплине «элективные дисциплины по физической культуре» в оценку (зачет):

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

Приложение

Тесты для оценки физической подготовленности студентов

п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.0	13.8	14.5	15.0	15.5
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3	Поднимание туловища из пол. лёжа на спине (кол.раз)	50	40	30	25	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	40	30	20	15
5	Плавание 50 м (мин. сек)	42,0	52.0	1.02	1.12	1.22
2-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.0	13.8	14.5	15.0	15.5
2	Бег 3000 м (мин. сек)	12.20	13.00	14.00	15.00	16.00
3	Наклон из положения стоя (см.)	25	20	15	10	5
4	Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	17.00	17.50	18.30	19.00	20.00
3-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.0	13.8	14.5	15.0	15.5
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	40	30	20	15
4	Поднимание туловища из пол. лёжа на спине (кол.раз)	50	40	30	25	15
5	Плавание 50 м (мин.сек)	42.0	52.0	1.02	1.12	1.22
4-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	13.0	13.8	14.5	15.0	15.5
2	Бег 3000 м (мин.сек)	12.20	13.00	14.00	15.00	16.00
3	Подтягивание в висе (кол. раз)	15	12	10	8	5
4	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	17.00	17.50	18.30	19.00	20.00

Тесты для оценки физической подготовленности студентов

основного учебного отделения (женщины):

п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.5	16.0	17.0	18.0	18.5
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3	Поднимание туловища из пол. лёжа на спине (кол.раз)	50	40	30	25	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5	Плавание 50 м (мин. сек)	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30
2-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.5	16.0	17.0	18.0	18.5
2	Бег 2000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Наклон из положения стоя (см.)	25	20	15	10	5
4	Подтягивание в висе лёжа (кол.раз)	20	16	10	6	4
5	Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	18.00	18.50	19.30	20.00	21.00
3-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.5	16.0	17.0	18.0	18.5
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
4	Поднимание туловища из пол. лёжа на спине (кол.раз)	50	40	30	25	15
5	Плавание 50 м (мин.сек)	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30

4-й семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.5	16.0	17.0	18.0	18.5
2	Бег 2000 м (мин.сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Подтягивание в висе лёжа (кол.раз)	20	16	10	6	4
4	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол.раз)	12	10	8	6	4
5	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	18.00	18.50	19.30	20.00	21.00

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) литература:

1. 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).
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – М., 2010. – 532с.,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. [Электронный ресурс]
- 4.Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта, курс лекций, учебное пособие/Г.А. Ямалетдинова. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014.– 247с.– Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.reu-sport.ru
2. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ
3. www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ
4. www.mosssport.ru
5. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>
6. <http://www.rusmedserver.ru/>
7. <http://www.zdobr.ru/>

<http://socis.isras.ru/> - журнал "Социологические исследования"

<http://www.isras.ru/> - Институт социологии РАН

<http://lib.socio.msu.ru> - Электронная библиотека социологического факультета МГУ.

<http://library.sgu.ru/> - Зональная научная библиотека им. В.А. Артисевич Саратовского государственного университета им. Н. Г. Чернышевского.

<http://www.biblioclub.ru/> - Зональная научная библиотека Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского он-лайн

<http://socio.rin.ru/> - Портал по социологии с большим количеством информации.

<http://socioline.ru> - Электронная библиотека по социологии с оригинальными материалами и коллекцией тематических ссылок.

<http://www.i-u.ru> Русский Гуманитарный Интернет-Университет

<http://www.socinf.narod.ru/> - сайт социологов РГСУ

<http://christosocio.info> - Христианская Социология

[Allan Shade Homepage](http://AllanShade.com) - Небольшая социологическая библиотечка с оригинальными материалами

[http:// www.wciom.ru](http://www.wciom.ru) - ВЦИОМ: информационные материалы

<http://www.humanities.edu.ru> - Федеральный фонд учебных курсов по гуманитарным и социально-экономическим дисциплинам

[http:// www.ecsocman.edu.ru](http://www.ecsocman.edu.ru) - Федеральный образовательный портал: Экономика. Социология. Менеджмент

[http:// www.nsu.ru/sociol](http://www.nsu.ru/sociol)

[http:// www.sociol.com](http://www.sociol.com)

Лицензионное программное обеспечение:

210 аудитория: Windows 10, Lazarus 0.9Л6, Gimp 2.6Л 2-2, Microsoft office 2016, Microsoft Visual Studio 2015, StarUML 5.0.2.1570, R for Windows 2.10.0, Microsoft SQL Server 2008 R2, Free Pascal, Notepad++, Антивирус Kaspersky

301 аудитория: Windows 7 Professional, Windows 10, Office Professional Plus, SPSS Statistica 19, Sociometry Pro, Nero v10, WinRAR

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).

Социологический факультет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Учебный процесс реализуется в VII корпусе ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского» в 19 аудиториях (105, 110, 112, 201, 206, 207, 208, 209, 210, 212, 215, 301, 302, 304, 306, 309, 311, 401, 402), оборудованных для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной работы магистрантов.

Учебные аудитории 201, 208, 212 и 216 укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (интерактивные доски и мультимедиа-проекторы), аудитории 210 и 301 оборудованы экраном (телевизором) и мультимедиа-проекторами. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей). Для самостоятельной работы магистрантов имеются компьютерные классы в 301 и 210 аудиториях VII корпуса СГУ с доступом к сети Интернет, оснащенные лицензионным программным обеспечением, обновляемым по необходимости.

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации программы магистратуры, в том числе для осуществления практической подготовки студентов, включает в себя:

Центр региональных социологических исследований, оснащенный компьютерами, лицензионным программным обеспечением, позволяющим проводить социологические исследования и производить обработку полученных данных, расположенный по адресу: г.Саратов, ул. Б.Казачья, 120, ауд.306;

Лаборатория социологических исследований и информатики, расположенная по адресу: г. Саратов, ул. Б. Казачья, 120, корпус 7, ком. 210;

Учебная лаборатория демографических, конфликтологических и этноконфессиональных исследований, расположенная по адресу: г. Саратов, ул. Б. Казачья, 120, корпус 7, ком. 205;

Научно-методический центр по работе с молодежью, расположенная по адресу: г. Саратов, ул. Б. Казачья, 120, корпус 7, ком. 204.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс по дисциплине реализуется в VI, в XVIII корпусах СГУ в спортивных залах (тренажерный зал, зал общефизической подготовки, гимнастический зал, зал для настольного тенниса).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учётом примерной ООП ВО по направлению 39.03.03 «Организация работы с молодежью»

Авторы

Старший преподаватель
физического воспитания и спорта

_____ О.В. Нерозя

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от
_____ 20_____ года, протокол _____