

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  
« 14 » сентября 2021 г.



Рабочая программа дисциплины

**Прикладная физическая культура**

Направление подготовки бакалавриата

**39.03.03 «Организация работы с молодежью»**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Саратов,

2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Нерозя О.В		17.09.21.
Председатель НМК	Беспалова Т.А		17.09.21.
Заведующий кафедрой	Бриленок Н.Б		17.09.21.
Специалист Учебного управления	Севакина Н.А.		17.09.21.

## 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** - психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Она предполагает создание предпосылок к ускоренному профессиональному обучению, высокопроизводительному труду в избранной области, предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, использованию средств физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности в рабочее и свободное время, внедрению физической культуры в трудовой коллектив.

### 1.2 Учебные задачи элективных дисциплин по физической культуре:

1. Овладение необходимыми прикладными знаниями. Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью. Их можно получить в процессе физического воспитания, в учебном материале по другим дисциплинам, например, основам безопасности жизнедеятельности, путем самостоятельного изучения специальной литературы. Существенно, что для повышения профессиональной работоспособности могут с успехом использоваться знания из области спортивной тренировки, так как в том и другом случае имеют место общие закономерности. Например, сведения о развитии быстроты, распределении и переключении внимания, полученные в процессе занятий спортивными играми, полезны при подготовке диспетчеров, операторов пультов управления энергосистем и т. д.

2. Освоение прикладных умений и навыков. Прикладные умения и навыки обеспечивают эффективность трудовых операций и безопасность выполнения определенных видов работ. В ряде случаев они способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач (управление автотранспортом, ходьба на лыжах, гребля, плавание и т. п.). Освоение прикладных умений и навыков в процессе ППФП имеет ту особенность, что не всегда требуется доводить отдельные трудовые действия до степени автоматизма в силу многогранности видов труда даже у представителей одной и той же профессии.

3. Развитие прикладных физических и психических качеств. Прикладные физические и психические качества — это те качества, от которых непосредственно зависит выполнение профессиональных обязанностей на соответствующем уровне. Эти качества могут развиваться не только посредством специально подобранных упражнений, но и в процессе самого труда. Однако в этом случае профессиональное совершенствование человека происходит только на первых этапах и то лишь до некоторого уровня, чем и обусловлена необходимость ППФП.

4. Развитие прикладных специальных качеств. Прикладные специальные качества характеризуют способность организма противостоять определенным воздействиям внешней среды: высоким и низким температурам, гипоксии, укачиванию и пр. При формировании этих качеств большое значение имеет явление так называемой неспецифической адаптации человека. Оно заключается в том, что тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит перепады температур, более устойчив к инфекциям и т. п.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина по выбору . Элективные дисциплины по физической культуре и спорту( Прикладная физическая культура)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 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-7.1 Знать: основы здорового образа жизни ,здоровье-сберегающих технологий , физической культуры . УК-7.2. Уметь: выполнять комплекс физкультурных упражнений. 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)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Практические занятия		СРС	Итого	
				Общ. трудоемк	Из них прак.под.			
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.	Плавание	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.	Подвижные игры	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.	Плавание	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.	Подвижные игры	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.	Плавание	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

### Тема 1. Общефизическая подготовка

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание

предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

## **Тема 2. Специально-физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдгонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (багута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом

друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м,

### **3. Гимнастика.**

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.

Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей и профессионально двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия).

### **4 Легкая атлетика.**

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.

Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.

Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях

### **5. Баскетбол.**

Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты,

Общей прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходкам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

### **6. Волейбол.**

Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола

(перемещение, приём и передача, подачи, нападающие удары, блокирование). навыки игры волейбол. Общая физическая подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований.

## **7.Подвижные игры**

Укрепление здоровья занимающихся и способствование их правильному физическому развитию .Содействие овладению необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них. Воспитание у занимающихся необходимых морально-волевых качеств.

Прививание студентам организаторских навыков и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Подвижные игры на развитие быстроты перемещения, прыгучести, ловкости ,силы, быстроты реакции, выносливости.

## 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

В учебном курсе предусмотрена практическая подготовка, которая реализуется через проведение исследования (с разработкой бланка-опросника с привлечением антонимичных шкал семантического дифференциала, построением расчетных таблиц), построением схем по заданному алгоритму на основе изученного материала, через которые у студентов формируются профессиональные навыки, соответствующие профилю образовательной программы. Практическая подготовка осуществляется на базе Центра региональных социологических исследований социологического факультета СГУ.

### **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.
15. Общая физическая подготовка студентов при занятиях боксом, кикбоксингом, Каратэ и смешанными единоборствами
16. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
17. Спортивный клуб в ВУЗе.
18. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
19. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
20. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
21. Основные методики занятий физическими упражнениями.
22. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
23. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
24. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
25. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
26. Физическая культура в стране и обществе.
27. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
28. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
29. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
30. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
31. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
32. Лечебная физкультура в ВУЗе.
33. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
34. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
35. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
36. Современное состояние ФК и С.
37. 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 получают 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
<b>1-й семестр</b>						
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
<b>2-й семестр</b>						
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
<b>3-й семестр</b>						
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
<b>4-й семестр</b>						
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
<b>1-й семестр</b>						
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
<b>2-й семестр</b>						
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](http://www.reu-sport.ru)
2. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) – Министерство образования РФ
4. [www.mosport.ru](http://www.mosport.ru)
5. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>
6. <http://www.rusmedserver.ru/>
7. <http://www.zdobr.ru/>
8. <https://doctor-v.ru/med/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka/#soderzhanie-pp-fiz-podgotovki><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 - 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.**

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.

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 № \_\_\_\_\_