

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ**

**Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)



**Рабочая программа дисциплины**

**Прикладная физическая культура**

Направление подготовки бакалавриата

**44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)**

Профиль подготовки бакалавриата

**Биология и химия**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Балашов

2023

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Артемьева Ирина Юрьевна		21.06.23
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		21.06.23
Заведующий кафедрой	Викулов Алексей Викторович		21.06.23
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		21.06.23

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>	<b>4</b>
<b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>	<b>5</b>
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС .....</b>	<b>9</b>
<b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>	<b>10</b>
<b>9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>	<b>12</b>

## 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 и дисциплины «Физическая культура и спорт».

## 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.	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. 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>З_2.2_Б.УК-7. Знает требования к безопасности, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом; осознаёт алгоритм действий при получении травмы.</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 328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы				<b>Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)</b> <b>Формы промежуточной аттестации (по семестрам)</b>
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Физическая культура в обеспечении здоровья	3		18		2	16	Выполнение практических заданий
2	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов	3		18		2	16	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 3 семестр</b>			<b>36</b>		<b>4</b>	<b>32</b>	
3.	Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз с группой занимающихся	4		96	0	2	94	Выполнение практических заданий
4.	Методика составления и проведения	4		96	0	2	94	Выполнение практических заданий

	индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью.							
5.	Простейшие методики объективной и субъективной самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	4		96	0	2	94	Выполнение практических заданий
	<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>288</b>		<b>6</b>	<b>282</b>	<b>Зачет 4 часа</b>
<b>6</b>	<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>328 часов</b>						

## Содержание дисциплины

### Содержание дисциплины

Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз с группой занимающихся

Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью.

Простейшие методики объективной и субъективной самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

## **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. Подготовка к практическим занятиям**

##### **Критерии оценивания практического занятия**

Оценка «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 5 баллов.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, т.е., в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует технику изучаемых двигательных действий с незначительными ошибками. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 4 балла.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенных заданий (выполняет не менее 50% заданий преподавателя), для правильного выполнения заданий может использовать помощь или страховку преподавателя. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 3 балла.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на 3 балла.

##### **Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Физическое воспитание и совершенствование в здоровом образе жизни: выполнение физических упражнений оздоровительной направленности.

##### **Тема 2. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов**

Совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

##### **Тема 3. Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз с группой занимающихся**

Составление и проведение комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз с группой занимающихся

##### **Тема 4. Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью**

Составление и проведение индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью

##### **Тема 5. Простейшие методики объективной и субъективной самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции**

Применение средств физической культуры для объективной и субъективной самооценки работоспособности, усталости, утомления.

## **6.2. Оценочные средства**

### **для текущего контроля успеваемости по дисциплине**

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

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

1. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 40 баллов.

2. Самостоятельная работа:

Составление комплексов ОРУ и их демонстрация на практическом занятии – от 0 до 40 баллов.

3. Другие виды учебной деятельности – от 0 до 10 баллов:

- активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика);
- активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта.

4. Промежуточная аттестация: демонстрация комплекса ОРУ – от 0 до 10 баллов.



## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
3	0	0	40	40	0	10	10	100
4								

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### 3 семестр

Оценивание не предусмотрено

#### 4 семестр

##### Лекции

Не предусмотрены.

##### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

##### Практические занятия

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается от 0 до 40 баллов.

##### Самостоятельная работа

Составление комплексов ОРУ оценивается до 40 баллов.

##### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

##### Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 10 баллов.

- активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика);

- активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта.

##### Промежуточная аттестация

**8-10 баллов** – демонстрация комплекса ОРУ на «отлично»;

**6-7 баллов** – демонстрация комплекса ОРУ на «хорошо»;

**3-5 баллов** – демонстрация комплекса ОРУ на «удовлетворительно»;

**0-2 баллов** – демонстрация комплекса ОРУ на «неудовлетворительно».

Полученные баллы в оценку не переводятся.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Прикладная физическая культура» 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. Ахметов, А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» : лекции / А. М. Ахметов. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. – 213 с. – ISBN 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/30219.html> (дата обращения: 15.05.2023).
2. Лешева, Н. С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре : учебное пособие / Н. С. Лешева, К. Н. Дементьев, Т. А. Гринёва. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2016. – 152 с. – ISBN 978-5-9227-0651-3. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74368.html> (дата обращения: 15.05.2023).
3. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. – 68 с. – ISBN 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/64995.html> (дата обращения: 15.05.2023).
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2019. – 239 с. – (для бакалавров). – ISBN 978-5-406-06687-4. – URL: <https://book.ru/book/930222> (дата обращения: 15.05.2023).

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_ (Гаманенко О. П.)

## 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.

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)».

Авторы – старший преподаватель Артемьева И. Ю..

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности .

Протокол № 11 от «01» июня 2023 года.