

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 физической
культуры и спорта

Н.Б. Брилёнок

«17» 09 2021 г.



Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

Направление подготовки бакалавриата
47.03.03 Религиоведение

Профиль подготовки бакалавриата
Управление социокультурными процессами в профессиональной сфере

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Саратов,
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Краснова И.В.		17.09.2021
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		17.09.2021
Заведующий кафедрой	Брилёнок Н.Б.		17.09.2021
Специалист Учебного управления	Юшинова И.В.		

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

3. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. 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.

5. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина Б1.О.41 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате усвоения программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1-11 классов.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: основы природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и человека. Уметь: творчески использовать средства физической культуры для личностного и профессионального развития.

		Владеть: практическим опытом занятий физической культуры.
	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: основы ЗОЖ. Уметь: использовать средства физического воспитания для формирования ЗОЖ. Владеть: средствами и методами для укрепления индивидуального здоровья.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ 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)
				Лекции	Практические занятия		СР		
					Общая трудоемкость	Из них практическая подготовка			
1	Теоретический раздел								
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1	2	–	–	–	Выборочный опрос	
1.2	Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы организма	1	2	4	–	–	–	Выборочный опрос	
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	3	2	–	–	–	Выборочный опрос	
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	4	2	–	–	–	Выборочный опрос	
1.5	Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков	1	5	2	–	–	–	Выборочный опрос	

1.6	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	6	2	–	–	–	Выборочный опрос
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	7	2	–	–	–	Выборочный опрос
1.8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	8	2	–	–	–	Выборочный опрос
2	Практический раздел							
2.1	Учебно-тренировочные занятия	1	9-17	–	18	–	36	Тесты по ОФП
Промежуточная аттестация								Зачет
Итого за 1 семестр – 72 ч.			18		18	–	36	

Содержание дисциплины

Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Роль физической культуры и спорта в развитии общества и личности. Физическая культура личности. Основные понятия и термины, закономерности и социальные процессы функционирования физической культуры. Ценности физической культуры. Формирование общечеловеческих ценностей: здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенства, развития личностных качеств.

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Составные части физической культуры: неспециальное физкультурное образование как основная форма функционирования физической культуры в вузах, спорт, физическая рекреация и физическая реабилитация.

Тема 2. Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы организма

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 воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические 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 психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5. Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Физические (двигательные) качества, их характеристика. Возрастные особенности развития физических качеств. Средства и методика развития физических качеств. Двигательные умения и навыки. Закономерности формирования двигательных навыков и умений. Физические упражнения. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной 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.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. 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. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

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. 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: гигиенические требования к местам занятий, личной гигиене. Основы закаливания. Общие сведения о массаже. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Практический раздел

Учебно-тренировочный занятия по общей физической подготовке

Развитие скоростных способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; Эстафеты;

старты из различных исходных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, метание набивного мяча; ведение мяча в течение 10-13 с в разных стойках с максимальной частотой ударов; прыжки и многоскоки; метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность; челночный бег; круговая тренировка.

Развитие выносливости: длительный бег, кросс, бег в парах, группой; различные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 20 мин.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой и гирей (юноши), упражнения с гантелями, набивными мячами, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами; упражнения с элементами йоги.

Совершенствование координационных способностей: варианты челночного бега, изменением направления, скорости, способа перемещения; упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; варианты круговой тренировки; метание и броски в цель; комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, скакалками, гимнастическими палками и др.); подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным; различные способы ходьбы, бега, прыжков, вращений, танцевальные шаги.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разработан кафедрой физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. При реализации учебного материала необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

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.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

При изучении учебного материала используются интерактивные формы: организация дискуссий и обсуждений спорных вопросов, изучение и закрепление нового материала, выработка практических навыков. При изложении материала преподаватель обсуждает проблемные вопросы, направленные на практическую и самостоятельную деятельность студента.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализации компетентного подхода должно предусматриваться широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития навыков обучающихся.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при обучении инвалидов и лиц с ОВЗ

При изучении дисциплины студентами с инвалидностью и студентами с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные технологии:

1. При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных крупным шрифтом.

2. При нарушениях слуха студенту предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий, использования наглядных опорных схем на лекциях для облегчения понимания материала, преимущественное выполнение учебных заданий в письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.).

3. Увеличение времени на анализ учебного материала. При необходимости для подготовки к ответу на практическом (семинарском) занятии, к ответу на зачете, выполнению тестовых заданий студентам с инвалидностью и студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5-2 раза по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

4. Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации. При взаимодействии со студентом с инвалидностью, студентом с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала, студенту с инвалидностью, студенту с ограниченными возможностями здоровья даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

5. Студенты-инвалиды и лица с ОВЗ имеют возможность в свободном

доступе и в удобное время работать с электронными учебными пособиями, размещенными на официальном сайте <http://library.sgu.ru/> Зональной научной библиотеки СГУ имени Н.Г. Чернышевского, которая объединяет в базе данных учебно-методические материалы – полнотекстовые учебные пособия и хрестоматийные, тестовые и развивающие программы.

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

Физическое воспитание студентов осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Задания для самостоятельной работы предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

6.1 Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов в рамках данного курса включает:

1. Выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня с ведением дневника самоконтроля (см.: Приложение).

2. Занятия в спортивных клубах, секциях, группах СГУ и спортивных организаций.

3. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий СГУ.

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине

Формой промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» является зачёт, состоящий из двух разделов: теоретического в форме устного опроса (студенту необходимо дать ответы на три вопроса) и практического в форме сдачи контрольных нормативов. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должен обнаружить знания, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по данной обязательной дисциплине.

6.3 Контрольные вопросы к теоретическому разделу программы

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура личности студента.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Основы организации физического воспитания в вузе.
7. Зачётные тесты для студентов основного учебного отделения.

Тема 2. Организм человека, влияние средств физической культуры на органы и системы организма

1. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
2. Общее представление о строении тела человека.
3. Форма и функции костей скелета человека.
4. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
5. Влияние занятий физической культурой на опорно-двигательный аппарат.
6. Представление о строении мышечной системы. Влияние занятий физической культурой на мышечную систему.
7. Представление о дыхательной системе. Влияние занятий физической культурой на дыхательную систему.
8. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
11. Влияние занятий физической культурой на нервную систему.
12. Гиподинамия и гипокинезия.
13. Обмен минеральных веществ и физическая культура.
14. Представление о сердечно-сосудистой системе. Влияние занятий физической культурой на сердечно-сосудистую систему.
15. Характеристика изменений частоты сердечных сокращений и кровяного давления при физической нагрузке.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента.
3. Режим труда и отдыха.
4. Организация режима питания.
5. Организация двигательной активности.
6. Личная гигиена и закаливание.
7. Профилактика вредных привычек.
8. Культура межличностных отношений.

9. Психофизическая регуляция организма

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
3. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
4. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
5. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
7. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Тема 5. Развитие основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Общие основы обучения движениям.
4. Этапы обучения движениям.
5. Общие положения воспитания физических качеств.
6. Физическое качество сила, его характеристика. Средства и методы развития силы.
7. Физическое качество быстрота, его характеристика. Средства и методы развития быстроты.
8. Физическое качество выносливость, его характеристика. Средства и методы развития выносливости.
9. Физическое качество ловкость, его характеристика. Средства и методы развития ловкости.
10. Физическое качество гибкость, его характеристика. Средства и методы развития гибкости.
11. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
12. Понятие «физическое упражнение». Классификация физических упражнений.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Общие основы обучения движениям.
4. Общие положения воспитания физических качеств.
5. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
7. Специальная физическая подготовка.
8. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
9. Структура подготовленности спортсмена.
10. Интенсивность физических нагрузок.
11. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
12. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Единая спортивная классификация.
3. Студенческий спорт, его организационные особенности.
4. Студенческие спортивные соревнования.
5. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
6. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
7. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
9. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
10. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
2. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
3. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
4. Дневник самоконтроля.
5. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
6. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости

легких и частоте дыхания.

8. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).

9. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

10. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

11. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.

12. Методика оценки быстроты и гибкости.

13. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

14. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

6.4 Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной, подготовительной группы

(девушки)

№	Наименование зачётных тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	17	12	10	7	5
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+16	+11	+8	+5	+2
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90

(юноши)

№	Наименование зачётных тестов	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	40	30	20	15	10
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+13	+8	+6	+3	0
3	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90

Темы рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий

1 семестр

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

Методические указания по подготовке и написанию реферата

Объем реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20 мм, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20 мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй – оглавление (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

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	18	0	18	30	0	14	20	100

Программа оценивания учебной деятельности студента 1 семестр

Лекции

Посещение 1 лекции (2 часа) оценивается в 2 балла. Максимальное количество баллов за семестр – 18.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Участие в 1 практическом занятии (2 часа) оценивается от 0 до 2 баллов. Максимальное количество баллов за семестр – 18.

Перечень заданий и критерии их оценивания приведены в ФОС.

Самостоятельная работа

- 1) Ведение дневника самоконтроля от 0 до 10 баллов.
- 2) Посещение дополнительных занятий физкультурно-оздоровительной направленности – от 0 до 20 баллов.

Максимальное количество баллов за семестр – 18.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

- 1) Участие в соревнованиях в качестве участника – от 0 до 6 баллов
- 2) Участие в студенческой научной конференции – от 0 до 6 баллов
- 3) Помощь в организации и проведении соревнований – от 0 до 2 баллов.

Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» является зачёт, состоящий из двух разделов: теоретического в форме устного опроса (студенту необходимо дать ответы на три вопроса) и практического в форме сдачи контрольных нормативов. Максимальное количество баллов – 20.

14-20 баллов («зачтено») – студент глубоко владеет теоретическими знаниями, методико-практическими умениями, имеет хорошую физическую подготовленность.

7-13 баллов («зачтено») – студент знает основные теоретические понятия, владеет некоторыми методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовленность.

0-6 баллов («не зачтено») – студент имеет некоторые теоретические знания, не владеет методико-практическими умениями, имеет низкую физическую подготовленность, неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды

учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине «Физическая культура и спорт» составляет **100** баллов.

Таблица 2. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет)

50 баллов и более	«зачтено»
меньше 50 баллов	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) литература

1. Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2016. – 240 с. Режим доступа: ЭБС «VOOK.ru».

2. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович. – Минск: Высшая школа, 2014. – 351 с. Режим доступа: ЭБС IPRbooks.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 431с. Режим доступа: ЭБС IPRbooks.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М.: Изд. центр «Академия», 2012. – 478с.

5. Кадыров, Р.М., Морщанина, Д.В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров) / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. – М.: КноРус, 2016. – 136 с. Режим доступа: ЭБС «VOOK.ru».

6. Лысова, И.А. Оценка общей физической подготовленности студентов: монография / И.А. Лысова. – М.: Московский гуманитарный университет, 2012. – 201 с. Режим доступа: ЭБС IPRbooks.

7. Баршай, В.М., Курысь, В.Н., Павлов, И.Б. Гимнастика (для бакалавров) / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – М.: КноРус, 2013. – 309 с. Режим доступа: ЭБС «VOOK.ru».

8. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. – М.: КноРус, 2015. – 346 с. Режим доступа: ЭБС «VOOK.ru».

б) лицензионное программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows

Microsoft Office

Интернет-ресурсы

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://www.elibrary.ru/>
Зональная научная библиотека СГУ имени Н.Г. Чернышевского
<http://library.sgu.ru/>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru/>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

История физической культуры: учебное пособие
<http://window.edu.ru/window/library>

Основы физической культуры в вузах – учебный комплекс.
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm

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, манеж, а также спортивный инвентарь (секундомеры (электронный) – 2 шт.; коврики гимнастические – 20 шт.; гимнастическая стенка – 6 шт.; мячи футбольные – 3 шт.; мячи баскетбольный – 10 шт.; мячи волейбольные – 10 шт.).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 47.03.03 Религиоведение.

Автор: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта И.В. Краснова.

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта 17 сентября 2021 года, протокол №1.

Дневник самоконтроля

№	Показатели	1.09	2.09	3.09	4.09	5.09	6.09				
1	Самочувствие										
2	Сон, ч.										
3	Настроение										
4	Аппетит										
5	ЧСС: перед занятиям										
	через 10 мин после занятий										
6	Масса тела, кг										
7	Содержание занятий										
8	Отношение к занятиям										
9	Нарушение режима										