

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

культуры и спорта

И.Ю. Водолагина

«09»

06

20 23 г.

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту  
**Прикладная физическая культура**

Направление подготовки бакалавриата  
**47.03.03 Религиоведение**

Профиль подготовки

**Управление социокультурными процессами в конфессиональной сфере**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Саратов,  
2023

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Краснова И.В.		09.06.23
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		09.06.23
Заведующий кафедрой	Водолагина И.Ю.		09.06.23
Специалист Учебного управления	Юшинова И.В.		

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины 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.В.ДВ.03.01 «Прикладная физическая культура» является дисциплиной по выбору, относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, 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, а также сформированные в результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование 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	Знать: основы ЗОЖ. Уметь: использовать средства физического воспитания для

	технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	формирования ЗОЖ. Владеть: средствами и методами для укрепления индивидуального здоровья.
--	---	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость 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)
				Всего часов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Учебно-тренировочный раздел (модуль 3)	1	10-17	16	-	16	-	Тесты ОФП и СФП
2	Учебно-тренировочный раздел (модуль 4)	1	10-17	14	-	14	-	Тесты ОФП и СФП
3	Промежуточная аттестация		18	-	-	-	-	Зачет
<b>ИТОГО I семестр</b>				<b>30</b>	-	<b>30</b>	-	
1	Учебно-тренировочный раздел (ППФП модуль 1)	2	1-17	10	-	10	-	Выборочный опрос, Комплекс из 5 общеразвив. упр.
2	Учебно-тренировочный раздел (модуль 2)	2	11-17	14	-	14	-	Тесты ОФП и СФП
3	Учебно-тренировочный раздел (модуль 3)	2	1-10	20	-	20	-	Тесты ОФП и СФП
4	Учебно-тренировочный раздел (модуль 4)	2	1-17	20	-	20	-	Тесты ОФП и СФП
5	Промежуточная аттестация		18	-	-	-	-	Зачет
<b>ИТОГО II семестр</b>				<b>64</b>	-	<b>64</b>	-	
1	Учебно-тренировочный раздел (ППФП модуль 1)	3	1-17	10	-	10	-	Выборочный опрос, Комплекс из 10 общеразвив. упр.
2	Учебно-тренировочный раздел (модуль 2)	3	1-6	14	-	14	-	Тесты ОФП и СФП
3	Учебно-тренировочный раздел (модуль 3)	3	7-17	20	-	20	-	Тесты ОФП и СФП

4	Учебно-тренировочный раздел (модуль 4)	3	1-17	20	-	20	-	Тесты ОФП и СФП
5	Промежуточная аттестация		18	-	-	-	-	Зачет
	<b>ИТОГО III семестр</b>			<b>64</b>	-	<b>64</b>	-	
1	Учебно-тренировочный раздел (ППФП модуль 1)	4	1-17	10	-	10	-	Выборочный опрос, Комплекс упражнений для развития ОФП.
2	Учебно-тренировочный раздел (модуль 2)	4	11-17	14	-	14	-	Тесты ОФП и СФП
3	Учебно-тренировочный раздел (модуль 3)	4	1-10	20	-	20	-	Тесты ОФП и СФП
4	Учебно-тренировочный раздел (модуль 4)	4	1-17	20	-	20	-	Тесты ОФП и СФП
5	Промежуточная аттестация		18	-	-	-	-	Зачет
	<b>ИТОГО IV семестр</b>			<b>64</b>	-	<b>64</b>	-	
1	Учебно-тренировочный раздел (ППФП модуль 1)	5	1-17	8	-	8	-	Выборочный опрос, Комплекс упражнений для развития СФП.
2	Учебно-тренировочный раздел (модуль 2)	5	1-6	16	-	16	-	Тесты ОФП и СФП
3	Учебно-тренировочный раздел (модуль 3)	5		16	-	16	-	Тесты ОФП и СФП
4	Учебно-тренировочный раздел (модуль 4)	5	1-17	16	-	16	-	Тесты ОФП и СФП
5	Промежуточная аттестация		18	-	-	-	-	Зачет
	<b>ИТОГО V семестр</b>			<b>56</b>	-	<b>56</b>	-	
1	Учебно-тренировочный раздел (ППФП модуль 1)	6	1-17	10	-	10	-	Выборочный опрос, Комплекс упражнений ППФП.
2	Учебно-тренировочный раздел (модуль 2)	6	12-17	12	-	12	-	Тесты ОФП и СФП
3	Учебно-тренировочный раздел (модуль 3)	6	1-10	16	-	16	-	Тесты ОФП и СФП
4	Учебно-тренировочный раздел (модуль 4)	6	11-17	12	-	12	-	Тесты ОФП и СФП
5	Промежуточная аттестация		18	-	-	-	-	Зачет
	<b>ИТОГО VI семестр</b>			<b>50</b>	-	<b>50</b>	-	
	<b>ИТОГО</b>			<b>328</b>	-	<b>328</b>	-	

## 4.2. Содержание дисциплины

### Раздел 1. Учебно-тренировочный раздел

#### Модуль 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.

##### *Теоретический материал.*

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности.

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

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 условий и других факторов на содержание физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Определение профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Зрительная работа за компьютером и ее последствия. Профилактические методы уменьшения психоэмоциональной усталости. Заболевания, вызванные гиподинамией.

Спортивно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в плане воспитательной работы в классе; руководство физическим воспитанием в общеобразовательной школе. Значение, организация, методика проведения гимнастики до начала занятий в школе, физкультминутки и физкультпаузы, упражнения на переменах и после уроков.

*Практический материал.*

Методика выработки правильной осанки в быту. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений по коррекции фигуры и укреплению мышц. Упражнения на расслабление. Методика коррекции дыхания, дыхательная гимнастика. Комплекс дыхательных упражнений и дыхательная гимнастика: Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой и дыхание по методике Бутейко. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Комплекс упражнений для глаз при работе за компьютером.

Терминология основных положений и движений общеразвивающих упражнений (ОРУ) (стойки, упоры, седы, положений рук, ног, туловища, головы); методика подбора физических упражнений; порядок проведения упражнений и правила записи ОРУ. Основные требования: к организации соревнования и судейству по видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика); к составлению сценария и проведению внеклассных мероприятий с учебной группой (физкультурный праздник, «День здоровья», «Весёлые старты»).

## ***Модуль 2. «Легкая атлетика»***

*Теоретические сведения.*

Легкая атлетика в системе физического воспитания. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании детей, подростков, юношей и взрослого населения.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний; основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.

*Практический материал.*

а) техника бега на короткие дистанции: низкий старт; бег на короткие дистанции 30, 40, 60 м; стартовый разгон; техника бега; финиширование; специальные легкоатлетические упражнения; эстафетный бег;

б) техника бега на средние дистанции: высокий старт, бег на 400, 500 м, 800 м, 1000 м; техника бега по виражу; тактика прохождения дистанции;

в) техника бега на длинные дистанции: бег по пересеченной местности – кросс; техника преодоления препятствий; бег в равномерном и переменном темпе в течение 20-25 минут; бег на 2000/3000 м;

г) техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги": техника прыжка, специальные упражнения прыгуна в длину. Техника тройного прыжка с места;

д) выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 500 м (девушки), 1000 м (юноши), 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (на результат); кросс, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, челночный бег 4×9 м, челночный бег 10×10 м.

### **Модуль 3. «Спортивные игры»**

#### *Теоретический материал.*

Спортивные игры в системе физического воспитания. Спортивные игры как средство физического воспитания, совершенствования, общей физической подготовки, повышения эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Анализ основных теоретических приемов игры в нападении и защите. Организация и проведение соревнований. Правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон).

#### *Практический материал.*

#### **БАСКЕТБОЛ**

а) Техника игры в нападении: основная стойка, бег обычный и приставными шагами, с изменением направления. Техника владения мячом: ловля и передачи мяча, ведение мяча правой и левой рукой, на месте, в движении. Передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину двумя руками сверху и снизу, одной рукой от плеча. Штрафные броски;

б) Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом, техника перемещений – защитная стойка, передвижения, техника овладения мячом и противодействия (вырывание, выбивание, перехват, накрывание), система личной защиты;

в) Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные, групповые и командные тактические действия игрока в защите и нападении с мячом и без мяча;

г) Практическое освоение игры: игра по упрощённым правилам баскетбола; учебная игра; двусторонняя игра.

е) Выполнение контрольных нормативов: 5 учебных игр, штрафной бросок, судейство соревнований.

#### **ВОЛЕЙБОЛ**

а) Специальные упражнения волейболистов: упражнения для развития прыгучести, для развития быстроты действий.

б) Техника различных игровых приемов: передвижений (шагом, бегом, скачком, выпады); остановки; повороты и стойки (низкая и основная);

в) Техника владения мячом: приём и передачи мяча – двумя руками сверху и снизу; подачи – нижняя и верхняя прямая, боковая; нападающий удар;

г) Техника защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночный и двойной блок), страховка;

д) Тактика игры: расстановка игроков на площадке и ее варианты; индивидуальные, групповые и командные действия тактические действия.

е) Выполнение контрольных нормативов: сыграть 5 учебных игр, подачи мяча, приём и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, судейство соревнований.

#### **БАДМИНТОН**

а) Техника выполнения подачи: высокая подача, низкая подача открытой стороной ракетки, низкая подача закрытой стороной ракетки, плоская подача;

б) Техника приёма подачи;

в) Техника выполнения ударов: высокодалекий (высокий атакующий) удар, короткий близкий удар, смеш и полусмеш, плоский удар, удары над головой закрытой стороной ракетки, откидка, подставка;

г) Работа ног и передвижение по площадке;

д) тактика игры;

е) Мужская и женская парные игры.

#### **Модуль 4. «Гимнастика»**

##### *Теоретический материал.*

Гимнастика в системе физического воспитания. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики.

Виды гимнастики: общеразвивающие (основная гимнастика, гигиеническая, атлетическая, аэробика); спортивные (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, прыжки на батуте, шейпинг); специальные (лечебная гимнастика, производственная, спортивно-прикладная, профессионально-прикладная, военная). Основы гимнастической терминологии.

Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств; особенности методики занятий с детьми младшего школьного возраста.

##### *Практический материал.*

Строевые упражнения: исходное положение, строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий (общие сведения). Строевые действия и команды, предварительная и исполнительная команды. Повороты на месте и в движении. Передвижения. Построения и перестроения, размыкания.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног; упражнения для исправления осанки; упражнения на расслабление; комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки, гантели); то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; упражнения с гимнастической скамейкой, у опоры, гимнастической стенке; эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря; ритмическая гимнастика; подача и выполнение команд.

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. Удельный вес занятий, проводимых в активных и интерактивных формах, составляет 75% процентов аудиторных занятий. 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 профессиональных навыков обучающихся.

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, экзамене, 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 по общегуманитарным, естественнонаучным и специальным дисциплинам.

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

Самостоятельная работа студентов по элективной дисциплине по физической культуре и спорту не предусмотрена.

### **6.1. Обязательная промежуточная аттестация по дисциплине**

Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и выполнению тестов по учебно-тренировочному разделу программы. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности. Студент, завершивший обучение по дисциплине, должен обнаружить знания, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по данной обязательной дисциплине.

### **6.2. Контрольные вопросы к теоретическому разделу программы**

1. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
3. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
4. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи.
5. Место ППФП в системе физического воспитания.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация и формы ППФП в вузе.
8. Система контроля ППФП студентов.
9. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста.



10. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
11. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
12. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
13. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
14. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
15. Физическая культура и спорт в свободное время.
16. Утренняя гигиеническая гимнастика.
17. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
18. Дополнительные средства повышения работоспособности.
19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

**6.3. Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной, подготовительной группы**

(девушки)

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
2	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
3	Бег 1000 м (мин.сек)	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
4	Тройной прыжок с места (см)	520	500	480	460	440
5	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
6	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	10.4	10.8	11.2	11.6	12.0
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
8	Наклон вперед из положения сидя (см)	18	16	14	12	10
9	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 90°	12	10	8	6	4
10	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
11	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
12	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
13	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	2	1
14	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	12	10	8	6	4

(юноши)

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
2	Бег 30 м (сек)	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
3	Бег 2000 м (мин.сек)	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30
4	Тройной прыжок с места (см)	650	630	610	590	570
5	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	130	120	110	100
6	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Наклон вперед из положения сидя (см)	15	13	11	9	6

9	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла $90^0$	20	18	16	14	12
10	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол. раз)	20	16	12	8	4
11	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол. раз)	20	16	12	8	4
12	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
13	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	3	2
14	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	15	12	9	7	5
15	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)	8	5	3	2	1

**Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий, на длительный срок**

**I семестр**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).

2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

**II семестр**

1. Основы методики самомассажа. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

**III семестр**

1. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

**IV семестр**

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

2. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

**V семестр**

1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).

2. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

**VI семестр**

1. Методика поведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

*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 мм, 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	0	0	40	0	0	30	30	100
2	0	0	40	0	0	30	30	100
3	0	0	40	0	0	30	30	100
4	0	0	40	0	0	30	30	100
5	0	0	40	0	0	30	30	100
6	0	0	40	0	0	30	30	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры

#### Лекции

Не предусмотрены.

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

#### Практические занятия

Посещение практических занятий – от 0 до 40 баллов;

#### Самостоятельная работа

Не предусмотрены.

#### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

#### Другие виды учебной деятельности

1) Участие в исследовательской работе, сбор и обработка дополнительной информации – от 0 до 15 баллов.

2) Участие в студенческой спартакиаде в качестве участника – от 0 до 10 баллов.

3) Помощь в организации и проведении соревнований – от 0 до 5 баллов.

#### Промежуточная аттестация

Ответ студента оценивается по следующим критериям:

21-30 баллов («зачтено») – студент глубоко владеет теоретическими знаниями, методико-практическими умениями, имеет хорошую физическую подготовленность.

11-20 баллов («зачтено») – студент знает основные теоретические понятия, владеет некоторыми методико-практическими знаниями, имеет среднюю физическую подготовленность.

0-10 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 один семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

Таблица 2. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине 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) [Текст] / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2016. - 240 с. - ЭБС "BOOK.ru"

2. Григорович, Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Григорович Е. С. - Минск: Высшая школа, 2014. - 351 с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С.- Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. -431с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 478, [2] с.

5. Кадыров Р.М., Морщанина Д.В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров) [Текст] / Кадыров Р.М., Морщанина Д.В. - Москва: КноРус, 2016. - 136 с. ЭБС "BOOK.ru"

6. Лысова, И. А. Оценка общей физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: монография / Лысова И. А. - Москва: Московский гуманитарный университет, 2012. - 201 с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

7. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика (для бакалавров) [Текст] / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Москва: КноРус, 2013. - 309 с. ЭБС "BOOK.ru"

8. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) [Текст] / Вайнер Э.Н. - Москва: КноРус, 2015. - 346 с. ЭБС "BOOK.ru"

### *б) лицензионное программное обеспечение и интернет-ресурсы*

1. Microsoft Windows 7 Home Basic предустановленное оборудование Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal License № лицензии 0B00160530091836187178

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/>

3. Зональная научная библиотека СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Режим доступа: <http://library.sgu.ru/>

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

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

6. История физической культуры: Учебное пособие режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>

7. Основы физической культуры в вузах – учебный комплекс. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm).

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для проведения семинарских занятий необходимы спортивные залы, стадион, манеж, бассейн, лыжная база, 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.; лыжный комплект – 20 пар.)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 47.03.03 Религиоведение (профиль «Управление социокультурными процессами в конфессиональной сфере»).

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

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта 09 июня 2023 г., протокол № 9.