

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  
И.Ю. Водолагина  
«09» \_\_\_\_\_ 06 \_\_\_\_\_ 20 23 г.



Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту  
**Волейбол**

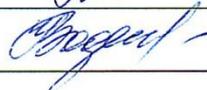
Направление подготовки бакалавриата  
**47.03.03 Религиоведение**

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.03.02 «Волейбол» 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 технологий с учетом	Знать: основы ЗОЖ Уметь: использовать средства физического воспитания для формирования ЗОЖ.

	внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	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	Общие основы волейбола <i>Подраздел 1</i>	1	10	2	-	2	-	Выборочный опрос
2	Основы физической подготовки в волейболе <i>Подраздел 1</i> <i>Подраздел 2</i>	1 1	10-17 10-17	4	-	4	-	Выборочный опрос Тесты ОФП и СФП
3	Изучение техники игры. <i>Подраздел 1</i>	1	10-17	12	-	12	-	Оценка технической и тактической подготовленности
4	Основы тактики волейбола. <i>Подраздел 1</i>	1	10-17	12	-	12	-	Оценка технической и тактической подготовленности
5	Промежуточная аттестация		18	-	-	-	-	Зачет
	<b>ИТОГО I семестр</b>			<b>30</b>	-	<b>30</b>	-	
1	Общие основы волейбола <i>Подраздел 2</i>	2	1-8	2	-	2	-	Выборочный опрос
2	Основы физической подготовки в волейболе <i>Подраздел 2</i>	2	1-17	20	-	20	-	Тесты ОФП и СФП
3	Изучение техники игры <i>Подраздел 1</i>	2	1-10	20	-	20	-	Оценка технической и тактической подготовленности
4	Основы тактики волейбола <i>Подраздел 1</i>	2	1-17	20	-	20	-	Оценка технической и тактической подготовленности

5	Организация и проведение соревнований по волейболу. <i>Подраздел 1</i>	2	2-8	2	-	2	-	Выборочный опрос
6	Промежуточная аттестация		18	-	-	-	-	Зачет
	<b>ИТОГО II семестр</b>			<b>64</b>	-	<b>64</b>	-	
1	Общие основы волейбола <i>Подраздел 3</i>	3	1-6	4	-	4	-	Выборочный опрос
2	Основы физической подготовки в волейболе <i>Подраздел 2</i>	3	1-17	20	-	20	-	Тесты ОФП и СФП
3	Изучение техники игры <i>Подраздел 2</i>	3	1-17	20	-	20	-	Оценка технической и тактической подготовленности
4	Основы тактики волейбола <i>Подраздел 1</i>	3	1-17	20	-	20	-	Оценка технической и тактической подготовленности
5	Промежуточная аттестация		18	-	-	-	-	Зачет
	<b>ИТОГО III семестр</b>			<b>64</b>	-	<b>64</b>	-	
1	Основы физической подготовки в волейболе <i>Подраздел 2</i>	4	1-17	14	-	14	-	Тесты ОФП и СФП Комплекс упражнений ОФП
2	Изучение техники игры <i>Подраздел 2</i>	4	1-17	10	-	10	-	Оценка технической и тактической подготовленности
	<i>Подраздел 3</i>	4	1-17	10	-	10	-	
3	Основы тактики волейбола <i>Подраздел 1</i> <i>Подраздел 2</i>	4 4	1-17 1-17	20 10	- -	20 10	- -	Оценка технической и тактической подготовленности
4	Промежуточная аттестация		18	-	-	-	-	Зачет
	<b>ИТОГО IV семестр</b>			<b>64</b>	-	<b>64</b>	-	
1	Основы физической подготовки в волейболе <i>Подраздел 2</i>	5	1-17	16	-	16	-	Выборочный опрос, Комплекс упражнений СФП.
2	Изучение техники игры <i>Подраздел 3</i>	5	1-17	18	-	18	-	Оценка технической и тактической подготовленности
3	Основы тактики волейбола <i>Подраздел 2</i>	5	1-17	18	-	18	-	Оценка технической и тактической подготовленности
4	Организация и проведение соревнований по волейболу <i>Подраздел 2</i>	5	1-6	4	-	4	-	Выборочный опрос
5	Промежуточная аттестация		18	-	-	-	-	Зачет
	<b>ИТОГО V семестр</b>			<b>56</b>	-	<b>56</b>	-	
1	Основы физической подготовки в волейболе <i>Подраздел 2</i>	6	1-17	16	-	16	-	Выборочный опрос, Комплекс упражнений ППФП.

2	Изучение техники игры <i>Подраздел 3</i>	6	1-17	14	-	14	-	Оценка технической и тактической подготовленности
3	Основы тактики волейбола <i>Подраздел 2</i>	6	1-17	16	-	16	-	Оценка технической и тактической подготовленности
4	Организация и проведение соревнований по волейболу <i>Подраздел 2</i>	6	1-6	4	-	4	-	Выборочный опрос
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

### 1. Общие основы волейбола

*Подраздел 1.* Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Задачи и содержание курса волейбола. Обязанности студентов при прохождении курса (медицинский осмотр, соблюдение правил техники безопасности на занятиях волейболом и т.д.).

*Подраздел 2.* История развития, современное состояние и перспективы развития волейбола

Содержание игры, характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Возникновение и развитие волейбола. Перспективы развития волейбола. Пляжный волейбол, правила игры.

*Подраздел 3.* Физические и психические качества волейболиста. Волейбол, как коллективный вид деятельности.

### 2. Основы физической подготовки в волейболе.

*Подраздел 1.* Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры. Виды контрольных тестов по физической подготовке.

*Подраздел 2.* Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техникой игры. Специальная физическая подготовка. Виды контрольных тестов.

### 3. Техническая подготовка волейболистов.

*Подраздел 1.* Техника игры, ее характеристика. Классификация технических приемов. Терминология. Значение технической подготовки и ее основные задачи. Техника игры в защите и нападении. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. Обучение (совершенствование) технике стоек и перемещений.

*Подраздел 2.* Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая.

Техника передачи двумя руками сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя руками с поворотом и без, отбивание мяча кулаком выше верхнего края сетки.

Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения). Техника приема мяча сверху двумя руками, снизу (двумя, одной) после перемещения с падением на спину, бедро-спину, кувырком (вперед, назад, в сторону). Техника верхней прямой подачи. Разновидности верхней прямой подачи: простая, силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней боковой подачи.

*Подраздел 3.* Техника прямого нападающего удара. Техника нападающего удара с

переводом (кистью, с поворотом туловища). Техника нападающего удара с имитацией передачи. Нападающий удар тихий после имитации сильного удара. Техника блокирования: одиночное, групповое. Техника блокирования неподвижного: одиночное, групповое. Техника приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью.

#### **4. *Тактическая подготовка волейболистов.***

*Подраздел 1.* Цель и задачи тактической подготовки. Классификация тактики. Терминология. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия; характеристика командных действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач. Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

*Подраздел 2.* Тактика нападающих ударов. Нападающий удар с задней линии. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия; характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Индивидуальные тактические действия при приеме подачи. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями. Командные действия в защите: система игры «углом вперед», система игры «углом назад».

#### **5. *Правила игры и проведение соревнований.***

*Подраздел 1.* Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки). Официальные процедуры, жесты судей. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.

*Подраздел 2.* Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований. Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Ведение технического протокола. Судейская бригада. Круговой способ проведения соревнований. Способ проведения соревнований с выбыванием.

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 90% аудиторных занятий. При изложении материала преподаватель обсуждает проблемные вопросы, направленные на практическую и самостоятельную деятельность студента.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО реализация компетентного подхода должна предусматривать 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 укрупненным 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 итоговая 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. История развития, современное состояние и перспективы развития волейбола.
2. Содержание игры, характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
3. Физические и психические качества волейболиста.
4. Волейбол как коллективный вид деятельности.

5. Техника игры, ее характеристика. Классификация технических приемов. Терминология. Значение технической подготовки и ее основные задачи.
6. Задачи физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке.
7. Специальная физическая подготовка. Виды контрольных тестов.
8. Перспективы развития волейбола. Пляжный волейбол, правила игры.
9. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.
10. Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки). Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований. Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Ведение технического протокола. Судейская бригада. Официальные процедуры, жесты судей. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.
11. Круговой способ проведения соревнований. Способ проведения соревнований с выбыванием
12. Цель и задачи тактической подготовки. Классификация тактики. Терминология. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.
13. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач. Тактика нападающих ударов. Нападающий удар с задней линии.
14. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.
15. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов.
15. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.
16. Характеристика командных действий в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.
17. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.
18. Командные действия в защите: система игры «углом вперед», система игры «углом назад».

### **6.3. Тесты определения физической подготовленности для студентов основной и 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 гимнаст. стенке до угла 90 <sup>0</sup>	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

**(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 гимнаст. стенке до угла 90 <sup>0</sup>	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

**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 20мм. 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.