

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 23г.



Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту
Фитнес




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.03.03 «Фитнес» 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 | Теоретический раздел | | | | | | | |
| 1.1 | Тема № 1 | 1 | 10-17 | 2 | - | 2 | - | Выборочный опрос |
| 2 | Практический раздел | | | | | | | |
| 2.1 | Базовая аэробика | 1 | 10-17 | 14 | - | 14 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 2.2 | Силовая аэробика | 1 | 10-17 | 14 | - | 14 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 3 | Промежуточная аттестация | | 18 | - | - | - | - | Зачет |
| | ИТОГО I семестр | | | 30 | - | 30 | - | |
| 1 | Теоретический раздел | | | | | | | |
| 1.1 | Тема № 2 | 2 | 1-17 | 2 | - | 2 | - | Выборочный опрос |
| 2 | Практический раздел | | | | | | | |
| 2.1 | Базовая аэробика | 2 | 1-17 | 10 | - | 10 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 2.2 | Силовая аэробика | 2 | 1-17 | 20 | - | 20 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 2.3 | Танцевальная аэробика | 2 | 1-17 | 20 | - | 20 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 2.4 | Стретчинг | 2 | 1-17 | 12 | - | 12 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 3 | Промежуточная аттестация | | 18 | - | - | - | - | Зачет |
| | ИТОГО II семестр | | | 64 | - | 64 | - | |
| 1 | Теоретический раздел | | | | | | | |
| 1.1 | Тема № 3 | 3 | 1-17 | 2 | - | 2 | - | Выборочный опрос |
| 2 | Практический раздел | | | | | | | |
| 2.1 | Базовая аэробика | 3 | 1-17 | 10 | - | 10 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 2.2 | Силовая аэробика | 3 | 1-17 | 20 | - | 20 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 2.3 | Танцевальная аэробика | 3 | 1-17 | 20 | - | 20 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 2.4 | Стретчинг | 3 | 1-17 | 12 | - | 12 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 3 | Промежуточная аттестация | | 18 | - | - | - | - | Зачет |
| | ИТОГО III семестр | | | 64 | - | 64 | - | |

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|------|------------|---|------------|---|------------------|
| 1 | Теоретический раздел | | | | | | | |
| 1.1 | Тема № 4 | 4 | 1-17 | 2 | - | 2 | - | Выборочный опрос |
| 2 | Практический раздел | | | | | | | |
| 2.1 | Базовая аэробика | 4 | 1-17 | 10 | - | 10 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 2.2 | Силовая аэробика | 4 | 1-17 | 20 | | 20 | | Тесты ОФП и СФП |
| 2.3 | Танцевальная аэробика | 4 | 1-17 | 20 | | 20 | | Тесты ОФП и СФП |
| 2.4 | Стретчинг | 4 | 1-17 | 12 | | 12 | | Тесты ОФП и СФП |
| 3 | Промежуточная аттестация | | 18 | - | - | - | - | Зачет |
| | ИТОГО IV семестр | | | 64 | - | 64 | - | |
| 1 | Теоретический раздел | | | | | | | |
| 1.1 | Тема № 5 | 5 | 1-17 | 2 | - | 2 | - | Выборочный опрос |
| 2 | Практический раздел | | | | | | | |
| 2.1 | Базовая аэробика | 5 | 1-17 | 10 | - | 10 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 2.2 | Силовая аэробика | 5 | 1-17 | 16 | - | 16 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 2.3 | Танцевальная аэробика | 5 | 1-17 | 16 | - | 16 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 2.4 | Стретчинг | 5 | 1-17 | 12 | - | 12 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 3 | Промежуточная аттестация | | 18 | - | - | - | - | Зачет |
| | ИТОГО V семестр | | | 56 | - | 56 | - | |
| 1 | Теоретический раздел | | | | | | | |
| 1.1 | Тема № 6 | 6 | 9-17 | 2 | - | 2 | - | Выборочный опрос |
| 2 | Практический раздел | | | | | | | |
| 2.1 | Базовая аэробика | 6 | 9-17 | 10 | - | 10 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 2.2 | Силовая аэробика | 6 | 9-17 | 18 | - | 18 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 2.3 | Танцевальная аэробика | 6 | 9-17 | 12 | - | 12 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 2.4 | Стретчинг | 6 | 9-17 | 8 | - | 8 | - | Тесты ОФП и СФП |
| 5 | Промежуточная аттестация | | 18 | - | - | - | - | Зачет |
| | ИТОГО VI семестр | | | 50 | - | 50 | - | |
| | ИТОГО | | | 328 | - | 328 | - | |

4.2. Содержание дисциплины

Теоретический раздел

Тема 1. История развития, значение и развитие ритмической гимнастики и аэробики.

История возникновения и развития ритмической гимнастики.

История развития аэробики. Влияние занятий фитнес-аэробикой на работу систем и функции организма. Аэробика – одно из средств оздоровительной физической культуры.

Тема 2. Виды ритмической гимнастики и аэробики.

Классическая аэробика, слайд – аэробика, степ – аэробика, фитболл – аэробика, памп – аэробика, танцевальная аэробика, сайкл – аэробика, аэробика со скакалкой, аэробика с элементами боевых искусств, интервальная аэробика, спортивная аэробика, пилатес, калланетик. Виды ритмической гимнастики.

Тема 3. 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.

Тема 4. Методика составления и разучивания комбинаций.

Основные принципы составления комбинаций. Линейная прогрессия в комбинации. «От головы к хвосту» в комбинации. Методика составления и разучивания комбинаций. Бэйс – хореография в комбинации. Блоковая хореография.

Тема 5. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

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.

Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров. 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 бакалавров.

Практический раздел

1.1 Базовая аэробика:

Аэробный; анаэробный; низкоударные движения; высокоударные движения; темп музыки; выносливость; структура занятия (разминка, аэробная часть, первая заминка, партерная часть, вторая заминка); основные базовые шаги.

Техника базовых шагов: скуп, джек, бег, шаг, махи ногами, ланч, подъем колена. Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности. Самостоятельное индивидуальное освоение программ. Освоение базовых программ по степ-аэробике, силовой аэробике, танцевальной аэробике, аэробике с предметами (мячи, палки, гантели, обручи, скакалки, резина, бодибары).

Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы под музыку. Упражнения танцевального характера.

1.2 Силовая аэробика:

Упражнения для мышц брюшного пресса (верхняя, нижняя части, боковые мышцы туловища), упражнения для мышц спины (разгибателей) верхней и нижней части, упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс), упражнения для мышц бедра (наружной, внутренней, передней, задней поверхности), упражнения для мышц ягодиц, упражнения для мышц груди, упражнения для мышц голени, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

1.3 Танцевальная аэробика:

Латино-аэробика, фанк-аэробика, хип-хоп аэробика, Рок-н-рол аэробика. Беллиданс (танец живота). Стрип-дэнс.

1.4 Стретчинг:

Статический стретчинг, медленный стретчинг, парный стретчинг, динамический стретчинг, баллистический стретчинг. Упражнения на растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.

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.

Адаптивные образовательные технологии для 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 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

Тема 1. История развития ритмико-пластических направлений в системе физического воспитания.

1. История возникновения ритмической гимнастики.
2. История развития ритмико-пластических направлений в системе физического воспитания.
3. Виды аэробики.
4. История возникновения оздоровительной аэробики.
5. Понятие фитнес и история его становления.

Тема 2. Виды ритмической гимнастики и аэробики.

1. Стретчинг. Типы и виды стретчинга. Цели стретчинга. Правила стретчинга и его применение в системах спортивной тренировки.
2. Преимущества оздоровительной танцевальной аэробики.
3. Особенности проведения занятий на фитболах.
4. Формы проведения и организация занятий аква-аэробикой.
5. Преимущества степ-аэробики. Возможности использования степ-платформ в фитнесе.
6. Значение системы «Хат-ха йоги» как основа занятий фитнес-йоги.
7. Пилатес и история его возникновения.
8. Калланетик и история его возникновения.

Тема 3. Основы методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Формы и содержание самостоятельных занятий.
2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
3. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
4. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
5. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. /
6. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.

7. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
 8. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей.
- Элементы закаливания.
9. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
 10. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
 11. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
 12. Способы регулирования нагрузки на занятиях стэп-аэробики.
 13. Виды контроля физической нагрузки при занятиях оздоровительной аэробики.

Тема 4. Методика составления и разучивания комбинаций.

1. Методика составления и разучивания комбинаций.
2. Структура занятия аэробики.
3. Музыка в занятии аэробики.
4. Требования к музыкальному сопровождению в различных частях занятия фитнесом.

Тема 5. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

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.

Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

1. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
2. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
3. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
4. Физическая культура и спорт в свободное время.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика.
6. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
7. Дополнительные средства повышения работоспособности.
8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

6.3. Тесты определения физической подготовленности для студентов основной 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-во 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-во раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 |

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.

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.