

**РО: ООВО «Северо-Кавказский
Исламский университет имени Имама Абу Ханифы»**

«Утверждаю»
Проректор по учебной работе
М.М. Шибзухов М.М. Шибзухов



Рабочая программа дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
(направление – 48.03.01. Теология,
Профиль - Исламская теология)

Составитель: ст.преподаватель
Долов З.М.

Согласовано с заведующей
учебно-методическим кабинетом
Кумыковой С.Г.

Нальчик 2021

1. Пояснительная записка

1.1. Код и наименование направления и профиля подготовки

48.03.01. «Геология», профиль - «Исламская теология»

1.2. Код и наименование дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

1.3. Цель и задачи дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности, приобретение умений и компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, использования средств физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

1.4. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к циклу Б.1.

1.5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать:

- социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов;
- научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни;
- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности;
- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма;
- применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

Владеть:

- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта: «Физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни); «Здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления); «Здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация) и др.;
- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;
- должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
- навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;
- широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Все го	Семестр					
		1	2	3	4	5	6

	час ов (ч.)	ч.	ч.	ч.	ч.	ч.	ч.
Общая трудоемкость дисциплины	328						
Аудиторные занятия	328	54	54	54	54	54	58
Практических занятий	328	54	54	54	54	54	58
Вид итогового контроля (зачет/экзамен)		зач ет	зач ет	зач ет	зач ет	зач ет	зач ет

2.2. Содержание дисциплины

Разделы / темы дисциплины	Пр.занятия (в часах)					
	семестры					
	1	2	3	4	5	6
Модуль 1.						
Тема 1. Легкая атлетика	4	4	4	4	4	6
Тема 2. Гимнастика	6	6	6	6	6	6
Тема 3. Комплексные занятия.	6	6	6	6	6	6
Тема 4. Методико-практические занятия.	2	2	2	2	2	4
Модуль 2.						
Тема 1. Гимнастика	6	6	6	6	6	6
Тема 2. Комплексные занятия.	6	6	6	6	6	6
Тема 3. Методико-практические занятия.	6	6	6	6	6	6
Модуль 3.						
Тема 1. Спортивные и подвижные игры	6	6	6	6	6	6
Тема 2. Комплексные занятия.	6	6	6	6	6	6
Тема 3. Методико-практические занятия.	6	6	6	6	6	6
	54	54	54	54	54	58

2.3. Содержание разделов и тем дисциплины

Практический раздел реализуется на учебно-тренировочных и методико-практических занятиях.

Учебно-тренировочные занятия направлены на овладение техникой физических упражнений, повышение уровня физической тренированности, формирование морально-психологических качеств.

Методико-практические занятия предполагают освоение методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методику обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий, специальных приемов для достижения необходимых результатов;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Тема. Легкая атлетика.

На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости; воспитание волевых качеств.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

- прыжок в длину с места – быстрота и ловкость.

Тема. Гимнастика.

На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий; воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию

для юношей:

- подтягивание на перекладине;
- поднимание гири 16 кг (рывок);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;
- упражнения на тренажерах;

для девушек:

- подтягивание в висе лежа с опорой на пятки (перекладина на высоте 90 см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- приседания на двух ногах за 30 с;
- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;
- упражнения на тренажерах.

Тема. Спортивные и подвижные игры.

На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости; формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения.

Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

бадминтон и настольный теннис, подвижные игры и эстафеты.

Тема. Комплексные занятия.

На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из

легкой атлетики и гимнастики; гимнастики и спортивных игр; упражнений на тренажерах и легкой атлетики; подвижных игр и др.

Вначале применяются упражнения на развитие быстроты, ловкости и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, затем упражнения на силу, а в конце – на выносливость. Конкретный вариант комплексного занятия определяется в соответствии с периодом и задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и состоянием учебно-материальной базы.

Тема. Методико-практические занятия. (Практическое занятие).

Для студентов первого курса:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, и т.д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Для студентов второго курса:

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Для студентов третьего курса:

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

2.4. Образовательные технологии

Инновационные технологии, используемые в преподавании курса:

1. Доклад (презентация) – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение определенной темы, вопроса программы. Доклад может быть представлен приглашенным экспертом – руководителем крупного спортивного сооружения. Форма проведения – очное представление доклада, когда группа и докладчик находятся в лекционной аудитории.

2. Игровое обучение – это форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, навыках, умениях, эмоционально-оценочной деятельности.

Реализация данной формы происходит в процессе освоения техники спортивных движений в различных видах спорта на этапе разучивания и совершенствования. Используются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам, эстафеты, соревнования на первенство учебной группы.

3. Игровые технологии – образовательные технологии, основанные в практике физического воспитания в большей степени на следующих видах педагогических игр: обучающих, тренировочных, воспитательных, развивающих и контролирующих.

3. Учебно-методическое и информационное обеспечение

дисциплины

а) основная литература

1. Муллер, А. Б. **Физическая культура студента** [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>

б) дополнительная литература

2. **Валеология: Учебное пособие** / Э.М. Прохорова; Российский государственный университет туризма и сервиса (ГОУВПО "РГУТИС"). - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 255 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование). (переплет) ISBN 978-5-16-003569-7 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/437288>

3. **Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие** / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/417975>

4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Беговая дорожка «Аэрофит» - 1шт.

2. Велотренажер «Аэрофит» - 1 шт.
3. Мат борцовский – 1 шт.
4. Гребной тренажер «Кеттлер» - 1 шт.
5. Силовой тренажер «Кеттлер» - 1 шт.
6. Мешок(вес 80 кг.) – 1 шт.
7. Шведская стенка – 2 шт.
8. Турник разборный – 1 шт.
9. Стол для занятий настольным теннисом – 1 шт.
10. Скамья для жима штанги – 2 шт.
11. Гриф от штанги – 3 шт.
12. Блины к штанге – 8 шт.
13. Гантели разборные(15 кг.) – 2 шт.
14. Обруч гимнастический – 2 шт.
15. Скакалки – 4 шт.
16. Ракетка бадминтонная – 2 шт.
17. Воланчик – 3 шт
18. Перчатки боксерские – 3 пары.
19. Шлем боксерский спарринговый – 2 шт.
20. Кукла для занятий борьбой (50 кг.) – 1 шт.
21. Кукла для занятий борьбой(80 кг.) – 1 шт.

5. Методические рекомендации и указания для преподавателей и студентов

5.1. Методические рекомендации для преподавателя

Критерием успешности освоения учебного материала (зачета) является экспертная оценка преподавателя, учитывающая:

- регулярность посещения обязательных учебных занятий;
- аттестацию по программе обучения;
- выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

В каждом семестре студенты выполняют не менее 5 тестов, характеризующих такие физические качества, как общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, координацию. Контроль физической подготовленности проводится после завершения каждой темы практического раздела.

Студенты, с ограниченными возможностями, поступившие на общих основаниях и студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный период, выполняют письменную тематическую работу (реферат) и сдают теоретический раздел программы.

Примерные критерии оценки теоретической подготовки

Оценка знаний по физической культуре на зачете предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основного понятийного

аппарата, знаний курса. Оценивается как глубина знаний основных проблем физической культуры, так и умение использовать в практической деятельности основные средства и методы физического воспитания, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни.

5.2. Методические указания для студентов

Студентам необходимо регулярно посещать учебные занятия и выполнять установленные тесты общей физической и спортивно-технической подготовки. В каждом семестре студенты выполняют не менее 5 тестов, характеризующих такие физические качества, как общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, координацию.

Студенты, с ограниченными возможностями, поступившие на общих основаниях и студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный период, выполняют письменную тематическую работу (реферат) и сдают теоретический раздел программы.

Методические рекомендации студентам по написанию рефератов. Обычно реферат для выполнения требует не меньше месячного срока. План работы и ее текущий ход обсуждается с преподавателем. Кроме предложенных в списке тем рефератов, можно по согласованию предлагать и выбирать и другие темы. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носить проблемно-тематический характер.

Прежде чем выбрать тему, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Тема работы выбирается, с учетом личного интереса, самостоятельно после общего знакомства с литературой по проблеме, что позволит избежать непроизводительных временных затрат в связи с отсутствием достаточной источниковой базы. При затруднениях целесообразно обратиться за консультацией к преподавателю или, при отсутствии такой возможности в связи со сложившимися обстоятельствами, к библиографу любой библиотеки, тематическому каталогу (книги объединены в перечень по более дробным вопросам и временным рамкам), словарям, справочникам, энциклопедиям, летописям журнальных и газетных статей.

После этого необходимо более детально ознакомиться с источниками и составить предварительный план будущего сочинения, обращая внимание на главные вопросы, ответ на которые и составит содержание работы.

Объем реферата или контрольной работы составляет 15-20 страниц машинописного текста или 20-30 страниц рукописного (ученическая тетрадь 12-18 листов в клетку), оформленного по правилам, предъявляемым к такому виду работ в высших учебных заведениях.

Контрольная работа или реферат включают: титульный лист - сообщается название учебного заведения, тема работы, Ф.И.О. автора, Ф.И.О. преподавателя, место выполнения работы и год. Контрольная работа имеет шифр направления. Оглавление - план работы, содержание работы.

Работа состоит из:

Введение - здесь отмечается актуальность проблемы, т. е. ответ на вопрос - почему выбрана эта тема в качестве самостоятельного сочинения? Например: вызвала интерес своей необычностью, слабо разработана другими авторами, много противоречивых суждений, связана с будущей профессией; историография проблемы - дается краткая характеристика литературы, использованной для написания работы; задачи реферата или контрольной работы - перечисляются основные направления, в рамках которых будет раскрыта тема т. е., что конкретно хотите проанализировать и рассказать.

Основная часть работы может состоять из отдельных глав, деленных на параграфы или просто отдельных частей, посвященных анализу выбранной темы.

Заключение - делаются выводы, к которым пришли в результате рассмотрения проблемы.

Список используемых источников - перечисляются все книги, журнальные статьи, используемые для написания работы.

Выполнение контрольной работы развивает такие практические навыки, как умение самостоятельно работать, критически оценивать материал, правильно цитировать литературу, делать несложные теоретические выводы и т.д.

6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и компетенций.

6.1. Примерная тематика рефератов для студентов с ограниченными возможностями, и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

Студенты с ограниченными возможностями, и освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, в целях получения зачета и аттестации готовят реферат. Тема реферата выбирается из примерной тематики рефератов и в обязательном порядке согласуется с преподавателем.

Первый курс

Данные студенты выполняют реферат, в котором необходимо отразить следующие положения:

- характеристика заболевания;
- определение принципов и стратегии образа жизни, способствующего лучшей адаптации к учебной, будущей трудовой и повседневной деятельности;
- содержание, формы и методы физических упражнений, обеспечивающих качество образа жизни»;
- составить комплекс физических упражнений в целях профилактики своего заболевания.

Второй курс

1. Физическая культура как сфера социальной деятельности (понятие, составные части).
2. Общие и специальные функции физической культуры.
3. Компоненты физической культуры и особенности их использования в социальной практике развития личности.
4. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (цель, задачи, содержание дисциплины, функции, мотивация студентов).
5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
7. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
10. Организация труда и отдыха, режим сна и питания студентов как составляющие здорового образа жизни.
11. История развития физической культуры.
12. Личная гигиена и закаливание, гигиенические основы закаливания.
13. Педагогические и медицинские основы профилактики вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркотических средств).
14. Культура межличностного общения и психофизиологическая регуляция поведения как составляющие здорового образа жизни.
15. Воздействие объективных и субъективных факторов учебного процесса на организм студентов.
16. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
17. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Третий курс

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.
3. Педагогические и психологические основы обучения движениям в физическом воспитании.
4. Педагогические основы воспитания физических качеств.
5. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Основные принципы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке.
10. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности.

11. Система студенческих спортивных соревнований.
12. Современные системы физических упражнений.
13. Экономические основы физической культуры и спорта.
14. Финансирование физической культуры и спорта.
15. Управление физической культурой и спортом.
16. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к трудовой деятельности.
17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель, задачи, средства и содержание).
18. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
19. Современное олимпийское движение (цель, задачи, функции, проблемы).
20. Физические упражнения, используемые для коррекции телосложения (содержание, средства, методы).

6.2. Примерный перечень вопросов к зачету

Сдача нормативов.

1. Тест на гибкость (юноши, девушки).
2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки, юноши).
3. Поднимание ног в висе на перекладине (юноши).
4. Поднимание туловища из положения лежа на ковре за минуту (девушки).
5. Прыжок в длину с места (юноши, девушки).
6. Подтягивание на перекладине (юноши)
7. Подтягивание в висе лежа с опорой на пятки (девушки).

№ п/п	Название теста	Юноши	Девушки
1	Гибкость	0-25 см.	0-25 см.
2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	15-70 см.	5-25 см.
3	Поднимание ног в висе на перекладине	1-25 см.	-
4	Поднимание туловища из положения лежа на ковре за минуту	-	12-52
5	Прыжок в длину с места	185-270 см.	120-210 см.
6	Подтягивание на перекладине	3-25	-
7	Подтягивание в висе лежа с опорой на пятки	-	3-25

Приложение А

«Утверждаю»

Проректор по учебной работе
М.М. Шибзухов



**Материалы, устанавливающие содержание и порядок проведения
внутрисеместровых и промежуточных аттестаций с применением БРС**

Приложение к рабочей программе
по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
(направление – 48.03.01. Теология,
Профиль - Исламская теология)

Составитель: ст.преподаватель
Долов З.М.

Цель применения БРС с использованием модульной технологии обучения – повышение качества подготовки высококвалифицированных кадров, побуждение студентов к самостоятельной работе с учебным материалом, повышение интенсивности труда студентов в течение всего учебного года и объективности оценки их знаний, умений, навыков.

**Определение «стоимости» учебных модулей в баллах
1-6 семестры**

№	Форма оценивания	Баллы модулей		
		1 модуль	2 модуль	3 модуль
1	Составление и проведение комплексов ОРУ и ОФП на занятии	10	10	10
2	Сдача нормативов	20	20	10
	Итого максимальное количество баллов модуля	30	30	20

Определение «стоимости» учебных модулей в баллах (для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья)

№	Форма оценивания	Баллы модулей		
		1 модуль	2 модуль	3 модуль
1	Написание реферата	30	30	30
	Итого максимальное количество баллов модуля	30	30	30

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по результатам работы студента в течение всего семестра и зачета.

Семестр: 1-6	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Итого баллов
Максимальный балл	30	30	20	80
Вид промежуточного контроля	<i>зачет</i>			20
Итого баллов за семестр				100

Шкала соответствия баллов по дисциплине по итогам зачета:

- "зачтено" (более 50 баллов);
- "не зачтено" (менее 50 баллов).

Критерии оценки промежуточного контроля

1. Выполнение комплексов ОФП на занятиях, при этом посещаемость занятий по предмету должна составлять не менее 80% в семестре;
2. Наличие всех сданных нормативов в каждом модуле.
3. Для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья, наличие защищенных рефератов в каждом модуле.