

Религиозная организация –  
духовная образовательная организация высшего образования  
«Саратовская православная духовная семинария  
Саратовской Епархии Русской Православной Церкви»

УТВЕРЖДАЮ

  
Ректор  
протоиерей Сергий Штурбабин  
" 30 " августа 2021 г.

Рабочая программа дисциплины  
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки  
48.03.01 Теология

Профиль подготовки  
**Православная теология**

Уровень образования  
Бакалавриат

Форма обучения  
очная

Год начала подготовки по ООП – 2021

Саратов,  
2021 год

## 1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» является формирование у студентов Семинарии способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» изучается на 1-3 курсах и предполагает решение следующего типа задач профессиональной деятельности выпускников: **социально-практический**.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Данная учебная дисциплина (Б1.В.01) относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1. ООП по направлению – 48.03.01 Геология и осваивается на протяжении 1-6 семестров 1-3 курсов.

Для освоения дисциплины необходимы, знания, умения и владения, сформированные у обучающихся в результате освоения среднего образования.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине определены следующими компетенциями, индикаторами и дескрипторами:

Наименование категории компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора компетенции	Планируемые результаты обучения: знания, умения, владения
Самоорганизация и саморазвитие	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Определяет мотивацию занятий по физической подготовке, основываясь на теории и практики физической культуры и спорта.	Знать: роль и значение физической культуры в общекультурной подготовке студентов; роль и значение социально-биологических основ физической культуры; роль и значение оздоровительных систем.

			<p>Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности применять свои знания в области теории физической культуры и спорта; использовать практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой; сформировать навыки технико-тактической подготовки по избранным видам спорта; соблюдать нормы здорового образа жизни, беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.</p>
			<p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования</p>
		<p>УК-7.2. Использует способы и средства для соблюдения норм здорового образа жизни.</p>	<p>Знать: способы достижения здорового образа жизни</p> <p>Уметь: применять способы и средства в процессе достижения здорового образа жизни</p>

			Владеть: навыками достижения здорового образа жизни
--	--	--	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 352 часа.  
(в соответствии с ФГОС ВО в ЗЕТ не переводятся).

##### Элективный курс 1 «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)  Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции (час.)	Практические занятия (час.)	СРС (час.)	Всего (час.)	
<b>1 семестр</b>								
<b>Модуль 1. Вводная часть.</b>								
1.	Техника безопасности обучающихся на занятиях по физическому воспитанию. Освоение способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	1	1-6	-	12	-	12	устный опрос
<b>Модуль 2. Основные физические качества (быстрота).</b>								
2.	Освоение техники прыжка в длину с места.	1	7-12	-	12	-	12	выполнение контрольного норматива
3.	Освоение техники бега на короткую дистанцию (100 м).	1	13-17	-	10	-	10	выполнение контрольного норматива
<b>Итого часов в 1 семестре:</b>					<b>34</b>		<b>34</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>2</b>	<b>зачет</b>
					<b>34</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	
<b>2 семестр</b>								
<b>Модуль 3. Средства восстановления (массаж и самомассаж).</b>								
4.	Основы методики массажа и	2	1-8	-	18	-	18	устный опрос

	самомассажа.							
<b>Модуль 4. Профилактика заболеваний органов зрения.</b>								
5.	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	2	9-12	-	6	-	6	устный опрос составление и проведение комплекса упражнений оценка
<b>Модуль 5. Основные физические качества (выносливость).</b>								
6.	Освоение техники бега на длинные дистанции (3000 м).	2	13-17	-	10	-	10	выполнение контрольного норматива
<b>Итого часов во 2 семестре:</b>				-	<b>34</b>	-	<b>34</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>2</b>	<b>зачет</b>
				-	<b>34</b>	-	<b>36</b>	
<b>3 семестр</b>								
<b>Модуль 6. Осанка и телосложение.</b>								
7.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	3	1-6	-	24	-	24	устный опрос
8.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	3	7-12	-	24	-	24	устный опрос
<b>Модуль 7. Основные физические качества (сила).</b>								
9.	Освоение техники сгибания и разгибания рук и подтягивания на перекладине.	3	13-17	-	20	-	20	выполнение контрольного норматива
<b>Итого часов в 3 семестре:</b>					<b>68</b>		<b>68</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>2</b>	<b>зачет</b>
				-	<b>68</b>	-	<b>70</b>	
<b>4 семестр</b>								
<b>Модуль 8. Учебно-тренировочные занятия в условиях тренажерного зала.</b>								
10.	Овладение методикой учебно-тренировочных занятий в условиях тренажерного зала.	4	1-8	-	32	-	32	составление и проведение комплекса физических упражнений
<b>Модуль 9. Производственная гимнастика.</b>								
11.	Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Профилактическая гимнастика.	4	9-14	-	24	-	24	составление и проведение комплекса физических упражнений
<b>Модуль 10. Спортивные игры.</b>								
12.	Настольный теннис, техника овладения основными	4	15-17	-	12	-	12	устный опрос выполнение

	игровыми приемами, тактика игры.							контрольных заданий
<b>Итого часов в 4 семестре:</b>				-	68	-	68	
<b>Промежуточная аттестация</b>							2	<b>зачет</b>
				-	68	-	70	
<b>5 семестр</b>								
Модуль 11. Судейство соревнований.								
13.	Овладение методикой организации судейства по виду спорта (настольный теннис).	5	1-6	-	24	-	24	проведение и судейство соревнований в учебной группе
Модуль 12. Виды психоэмоционального состояния.								
14.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культуры и спорта (музыка).	5	7-12	-	24	-	24	устный опрос
Модуль 13. Спортивные игры.								
15.	Освоение техники игры в шахматы (техника овладения основам игры, тактика).	5	13-17	-	20	-	20	проведение соревнований в учебной группе
<b>Итого часов в 5 семестре:</b>				-	68	-	68	
<b>Промежуточная аттестация</b>							2	<b>зачет</b>
				-	68	-	70	
<b>6 семестр</b>								
Модуль 14. Профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).								
16.	Методика самостоятельного овладения отдельными элементами ППФП.	6	1-10	-	40	-	40	составление и проведение комплекса ППФП
Модуль 15. Спортивный туризм.								
17.	Овладение отдельными навыками спортивного туризма: техника прохождения естественных препятствий на местности (густой кустарник, песчаный склон, брод реки).	6	11-17	-	28	-	28	устный опрос выполнение контрольных заданий оценка
<b>Итого часов в 6 семестре:</b>				-	68	-	68	
<b>Промежуточная аттестация</b>							2	тестирование <b>зачет</b>
				-	68	-	70	
<b>Итого за учебный курс:</b>					340	-	352	

## 4.2. Содержание дисциплины (Тематический план)

№	Название темы	Содержание
<i>1 семестр</i>		
1.	<p><b>Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и др.)</b></p>	<p>Естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, беге, прыжки и др. Этапы формирования двигательного навыка: 1-й этап. Ознакомление, первоначальное освоение движения. Общее представление о двигательном действии. Обучение элементам этого действия. Формирование общего ритма двигательного акта. Предупредить о возможных ошибках и грубых искажений техники действия. 2-й этап. Формирование двигательного умения. Углубленное детализированное разучивание. Краткая характеристика этапа: невысокая быстрота, нестабильный итог; невысокая устойчивость; непрочное запоминание; осознанный контроль действия. 3-й этап. Формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства. Краткая характеристика этапа: высокая быстрота, стабильный итог, высокая устойчивость, прочное запоминание, автоматизм двигательного действия. На основе двигательного умения формируется двигательный навык. Закрепление навыка и совершенствование техники движения. Избирательное совершенствование тех физических качеств от которых зависит результат в двигательном действии. Совершенствование техники двигательного действия в нестандартных условиях, т. е. увеличивать его вариативность. Облегчение техники движения, прикладные способами его выполнения</p>
2.	<p><b>Тема 2. Освоение техник прыжков в длину с места и с разбега.</b></p>	<p>Характеристика прыжков. Методика обучения прыжкам. Овладение прыжков с места. Овладение сложными видами прыжков с разбега (с подводящими упражнениями). Техники отталкивания, разбега, приземления. Виды прыжков. Ошибки при выполнении прыжков.</p>
3.	<p><b>Тема 3. Характеристика бега на короткие дистанции. Изучение</b></p>	<p>Методика тренировки в беге на короткие дистанции на различных этапах спортивной специализации. Основные задачи в тренировке спринтера. Совершенствование техники старта,</p>

	<b>техники бега на короткие дистанции и динамики ее изменения с ростом квалификации обучающегося. Освоение техники бега на 100 м.</b>	совершенствование техники высокого и низкого старта, стартовый разгон. Повышение уровня общей физической подготовленности. Развитие основных физических качеств. Развитие общей выносливости как основы для совершенствования других специфических качеств. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование специальной выносливости. Воспитание необходимых морально-волевых качеств и приобретение соревновательного опыта.
<b>2 семестр</b>		
4.	<b>Тема 4. Основы методики массажа и самомассажа</b>	Историческая справка. Виды массажа и самомассажа. а) Рефлекторный массаж: б) Точечный массаж (акупрессура). в) Спортивный массаж (систематизация И.М. Саркизова – Серазини). г) Гигиенический массаж. д) Соединительнотканый массаж. е) Периостальный массаж. ж) Рефлексотерапия. Методика лечебного массажа при различных заболеваниях и травмах. Приемы самомассажа, последовательность их выполнения. Показания и противопоказания к применению самомассажа.
5.	<b>Тема 5. Методика корригирующей гимнастики для глаз</b>	Проблемы зрения. Методы корригирующей гимнастики для глаз: Метод Уильяма Бейтса (характеристика и этапы): - пальминг; - расслабление глаза; - комплекс упражнений для непосредственного укрепления глазных мышц. Комплекс корригирующей гимнастики для глаз (упражнения). Методы Волкова, Аветисова и Дашевского. Методики народных целителей России.
6.	<b>Тема 6. Освоение техники бега на 3000м</b>	Определение и краткая характеристика бега на длинные дистанции. Изучение техники бега на длинные дистанции и динамики её изменения с ростом квалификации обучающегося. Методика тренировки в беге на длинные дистанции на различных этапах



		<p>спортивной специализации (этапы). Характеристика бега на длинные дистанции.</p> <p>Основные задачи в тренировке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие общей выносливости как основы для совершенствования других специфических качеств;</li> <li>- совершенствование техники бега на длинные дистанции;</li> <li>совершенствование скоростно-силовых качеств;</li> <li>- совершенствование специальной выносливости;</li> </ul> <p>воспитание необходимых морально-волевых качеств и приобретение соревновательного опыта.</p>
<b>3 семестр</b>		
7.	<p><b>Тема 7.</b> <b>Методы оценки и коррекции осанки и телосложения</b></p>	<p>Понятие об осанке. Основные причины нарушения осанки.</p> <p>Виды нарушений осанки. Методика коррекции осанки при различных видах ее нарушения. Комплекс лечебной гимнастики.</p>
8.	<p><b>Тема 8.</b> <b>Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты индексы, программы, формулы и др.)</b></p>	<p>Понятие здоровья и здорового образа жизни (физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье).</p> <p>Обеспечение физического здоровья. Питание. Закон равновесия получаемой и расходуемой энергии. Закон соответствия химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Рациональное питание. Физические упражнения. Самоконтроль в массовой физической культуре. Оценка физического состояния организма и физической подготовленности. (Ведение специального дневника. Пульс. Оценка функций органов дыхания. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы.</p>
<b>4 семестр</b>		
9.	<p><b>Тема 9.</b> <b>Освоение элементов игры в настольный теннис.</b></p>	<p>Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.</p> <p>Упражнения для освоения игровой практики. Поддача. Приём.</p> <p>Атакующие действия. Защитные действия.</p> <p>Согласование движений.</p>
10.	<p><b>Тема 10.</b> <b>Методика проведения учебно-тренировочного</b></p>	<p>Структура учебно-тренировочного занятия: три составные части (подготовительная (разминка), основная и заключительная).</p>

	<b>занятия</b>	Характеристика и виды упражнений. 1) упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней; 2) упражнения, направленные на развитие быстроты; 3) упражнения, направленные преимущественно на развитие силы; 4) упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.
11.	<b>Тема 11. Производственная гимнастика</b>	Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Комплекс специальных упражнений.
12.	<b>Тема 12. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	Техническая подготовка, техника овладения основными приёмами атаки и защиты, тактика обучения отдельным элементам, сочетанию отдельных приёмов, техника перемещений и др.
<b>5 семестр</b>		
13.	<b>Тема 13. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта (настольный теннис)</b>	Общие положения. Обеспечение соблюдения правил игры, контроль спортивное поведение игроков в духе принципов «Честной игры»). Расположение арбитра во время игры. Процедура подачи сигнала (свистком, жестом, голосом) на возобновление игры.
14.	<b>Тема 14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культуры и спорта</b>	Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. Некоторые общие приемы регуляции эмоциональных состояний. Специальные двигательные упражнения. Упражнения на расслабление и последующее напряжение различных групп скелетных мышц. Индивидуализированная разминка. Специальные виды массажа и самомассажа. Дыхательные упражнения. Приёмы, основанные на регуляции эмоций через воздействие на различные анализаторы. Воздействие сигнальных раздражителей (речь). Аутогенная тренировка.
15.	<b>Тема 15. Освоение элементов игры в шахматы</b>	Изучение правил игры в шахматы. Обучение отдельным комбинациям, сочетанию отдельных приемов игры. Тактика и стратегия игры.
<b>6 семестр</b>		
16.	<b>Тема 16. Методика освоения основам профессионально-</b>	Гигиеническая, оздоровительно-рекреативная, общеподготовительная, спортивная, профессионально-прикладная и лечебная направленности ППФП. Три основные формы самостоятельных занятий:

	<b>прикладной физической подготовки (ППФП)</b>	утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.
17.	<b>Тема 17. Овладение отдельными навыками спортивного туризма.</b>	Виды препятствий. Способы преодоления и применяемые технические приемы. Способы и варианты движения. Техника движения. Приемы обеспечения безопасности, способы страховки. Техника прохождения естественных препятствий на местности: песчаный склон, брод реки, густой кустарник.

### Элективный курс 2 «Настольный теннис»

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)  Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции (час.)	Практические занятия (час.)	СРС (час.)	Всего (час.)	
<b>Модуль 1. ОФП</b>								
1	Освоение методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки).	1	1-6	-	12	-	12	Сдача норматива
2	Развитие способности сохранения равновесия, гибкости и выносливости	1	7-12	-	12	-	12	Сдача норматива
<b>Модуль 2. Основы настольного тенниса</b>								
3	Изучение способов передвижения и хваток ракетки при игре в настольный теннис	1	13-17	-	10	-	10	Выполнение контрольных упражнений
<b>Итого в 1 семестре:</b>				-	<b>34</b>	-	<b>34</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>2</b>	<b>Зачет</b>
				-	<b>34</b>	-	<b>36</b>	
<b>Модуль 3. Изучение техники игры вертикальной и горизонтальной хватки ракетки</b>								
4	Изучение техники игры вертикальной и	2	1-8	-	18	-	18	Выполнение контрольных

	горизонтальной хватки ракетки							упражнений
Модуль 4. Особенности координации движений рук, ног и туловища при выполнении ударов								
5	Особенности координации движений рук, ног и туловища при выполнении ударов	2	9-12	-	6	-	6	Выполнение контрольных упражнений -
Модуль 5. Отработка тактик игры в настольный теннис								
6	Отработка тактик игры в настольный теннис	2	13-17	-	10	-	10	Сдача норматива
<b>Итого во 2 семестре:</b>				-	<b>34</b>	-	<b>34</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>2</b>	<b>Зачет</b>
				-	<b>34</b>	-	<b>36</b>	
Модуль 6. Техника игры в теннис								
7	Тренировка подач	3	1-6	-	24	-	24	Выполнение контрольных упражнений
8	Особенности передвижений при игре в паре	3	7-12	-	24	-	24	Выполнение контрольных упражнений
Модуль 7. Стратегия игры в теннис								
9	Понятие стратегии и тактики игры	3	13-17	-	20	-	20	Сдача нормативов
<b>Итого в 3 семестре:</b>					<b>68</b>		<b>68</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>2</b>	<b>Зачет</b>
				-	<b>68</b>	-	<b>70</b>	
Модуль 8. Совершенствование ударов срезкой справа и слева.								
10	Совершенствование ударов срезкой справа и слева.	4	1-8	-	32	-	32	Выполнение контрольных упражнений
Модуль 9. Совершенствование подачи и приема								
11	Совершенствование подачи и приема	4	9-14	-	24	-	24	Сдача нормативов
Модуль 10. Совершенствование стабильности выполнения технических действий								
12	Совершенствование стабильности выполнения технических действий	4	15-17	-	12	-	12	проведение мини-соревнований
<b>Итого в 4 семестре:</b>					<b>68</b>		<b>68</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>2</b>	<b>Зачет</b>
				-	<b>68</b>	-	<b>70</b>	
Модуль 11. Тренировка основных игровых приемов								
13	Тренировка основных игровых приемов	5	1-6	-	24	-	24	проведение мини-соревнований
Модуль 12. Тренировка тактических вариантов игры								
14	Тренировка тактических вариантов игры	5	7-12	-	24	-	24	Выполнение контрольных упражнений, алгоритма самообследования

Модуль 13. Прогнозирование тактических действий противника								
15	Прогнозирование тактических действий противника	5	13-18	-	24	-	24	Проведение соревнований в группе
<b>Итого в 5 семестре:</b>				-	<b>68</b>	-	<b>70</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>2</b>	<b>Зачет</b>
				-	<b>68</b>	-	<b>70</b>	
Модуль 14. Совершенствование игровых приемов								
16	Совершенствование тактики одиночной и парной игры	6	1-6	-	24	-	24	Выполнение контрольных упражнений
Модуль 15. Организация соревнований по игре в теннис								
17	Овладение методикой организации судейства по виду спорта (настольный теннис)	6	7-12	-	24	-	24	Выполнение контрольных упражнений
18	Планирование игровых действий	6	13-18	-	24	-	24	Выполнение контрольных упражнений Тестирование
<b>Итого в 6 семестре:</b>				-	<b>68</b>	-	<b>68</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>2</b>	<b>Зачет</b>
				-	<b>68</b>	-	<b>70</b>	
<b>ИТОГО:</b>				-	<b>340</b>	-	<b>352</b>	

#### 4.2. Содержание дисциплины (Тематический план)

№	Тема	Содержание
<b>1 семестр</b>		
1	<b>Освоение методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки).</b>	Формирование на основе двигательного умения двигательного навыка. Закрепление навыка и совершенствование техники движения. Избирательное совершенствование тех физических качеств (или функциональных систем), от которых зависит высокий результат в двигательном действии. Совершенствование техники двигательного действия в нестандартных условиях, т.е. увеличение его вариативности. Облегчение техники движения прикладными способами его выполнения.
2	<b>Развитие способности сохранения равновесия, гибкости и выносливости</b>	Выполнение координационно сложных упражнений, упражнений с акцентом на быстроту и точность их выполнения, в сочетании с задачей рационально распределять и своевременно переключать внимание, задания на вестибулярную выносливость. Развитие способности выполнять движения с

		большой амплитудой. Выполнение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений на растягивание, выполняемых с большой амплитудой: активные, пассивные (с помощью партнёра) и комбинированные упражнения. Наклоны, повороты, махи, вращения, приседания и т.п., выполняемые без отягощений и с отягощениями.
3	<b>Изучение способов передвижения и хваток ракетки при игре в настольный теннис</b>	Перемещения теннисиста беговыми, скрестными, сдвоенными шагами, прыжками, выпадами. Способы хваток ракетки.
<b>2 семестр</b>		
4	<b>Изучение техники игры вертикальной и горизонтальной хватки ракетки</b>	Основные особенности техники игры горизонтальной и вертикальной хваткой ракетки.
5	<b>Особенности координации движений рук, ног и туловища при выполнении ударов</b>	Основные стойки. Способы передвижений. Виды вращений мяча. Особенности ударов из разных зон.
6	<b>Отработка тактик игры в настольный теннис</b>	Зависимость тактической подготовки от технической, физической и психологической подготовки.
<b>3 семестр</b>		
7	<b>Тренировка подач</b>	Роль подачи в игре. Тренировка сложных подач. Тренировка подач и их приема. Выполнение имитационных упражнений и их роль как средства совершенствования техники игры.
8	<b>Особенности передвижений при игре в паре</b>	Особенности передвижений при игре одинаковых по стилю партнеров. При игре правой рукой с левой. При игре обоими правшей.
9	<b>Понятие стратегии и тактики игры</b>	Взаимосвязь и взаимозависимость стратегии и тактики игры. Разновидности тактических вариантов игры с противниками различных стилей игры.

<b>4 семестр</b>		
10	<b>Совершенствование ударов подрезкой справа и слева.</b>	Отражение сильных ударов соперника: накатов, топ-спинов, завершающих ударов и ударов, выполняемых на средней и дальней дистанции от стола. Прием подрезка. Техника выполнения, тренировка. Основные ошибки.
11	<b>Совершенствование подачи и приема</b>	Подготовка: продумывание подачи; выбор позиции для подачи. Концентрация. Исполнение: подбрасывание мяча; контакт с мячом; начало розыгрыша. Поддачи накатом, подрезкой.
12	<b>Совершенствование стабильности выполнения технических действий</b>	Систематическая работа над устранением отдельных недостатков техники, изучение элементов игры, разработка и освоение тактических комбинаций, повышение общей физической подготовленности.
<b>5 семестр</b>		
13	<b>Тренировка основных игровых приемов</b>	Исходные положения (стойки). Способы совершенствования ударов.
14	<b>Тренировка тактических вариантов игры</b>	Тактика одиночных и парных игр. Зависимость стратегии и тактики игры от особенностей ракеток и мячей. Роль имитации ударов для изучения и совершенствования техники. Исправление основных ошибок в игре.
15	<b>Прогнозирование тактических действий противника</b>	Практика методов тренировки тактических вариантов игры.
<b>6 семестр</b>		
16	<b>Совершенствование тактики одиночной и парной игры</b>	Тактики одиночной игры. Тактика розыгрыша очка. Тактический вариант «смена игрового ритма». Тактический вариант «длительный розыгрыш очка». Тактический вариант «перехват инициативы» (или контратака). Тактический вариант «запутывание игровых действий». Тактический вариант «усыпление внимания с последующими неожиданными быстрыми действиями». Тактический вариант «постоянное изменение направления полета мяча». Тактический вариант «зажим». Тактики парной игры. Подбор игроков в пары.

		Расстановка игроков в паре. Передвижения в паре. Тактика подач и их приема в парной игре.
17	<b>Овладение методикой организации судейства по виду спорта (настольный теннис)</b>	Составление положения о соревнованиях (согласно избранному виду спорта). Подготовка места проведения соревнований. Назначение судейского, медицинского и обслуживающего персонала. Система проведения соревнований. Расположение судьи во время игры. Действия арбитров при стандартных и не стандартных ситуациях. Процедура подачи сигналов во время игры (свистком, жестом, голосом). Подведение итогов соревнований.
18	<b>Планирование игровых действий</b>	Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля. Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля. Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля. Тактика защитной игры против игрока защитного стиля.

## 5. Образовательные технологии

В ходе изучения данной дисциплины предполагается применение следующих образовательных технологий:

**Игровые технологии** направлены на активизацию учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса студентов, развитие внимание и стимулирование умственной и спортивной деятельности.

**Мультимедийные образовательные технологии** предполагают организацию лекционных занятий с использованием презентаций. Использование иллюстративного материала позволяет реализовать требование наглядности и тем самым способствует повышению степени и качеству усвоения информации. Преимуществом использования названных технологий является визуализация знаний, облегчающая понимание предлагаемого материала.

**Дистанционные образовательные технологии** направлены на интеграцию в учебный процесс Интернет-технологий, телекоммуникационных технологий и технологий, реализуемых на базе электронной информационно-образовательной среды Семинарии (ЭИОС).



Применение названных образовательных технологий предполагает размещение учебных и учебно-методических материалов на сайте Семинарии и в ЭИОС. Неотъемлемым условием полноценной реализации дистанционных образовательных технологий в процессе освоения курса является осуществление коммуникации между преподавателем и студентом посредством специально созданной для этого информационно-коммуникативной среды.

**Здоровьесберегающие технологии** предполагают воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.

**Технологии развивающего обучения** предполагают значительный объем самостоятельной работы студентов.

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины *«Элективные курсы по физической культуре и спорту»* осуществляется преподавателем в процессе проведения устных опросов, тестирования, выполнение контрольных нормативов и др.

Целью самостоятельной работы студентов по подготовке к практическим занятиям является освоение учебной дисциплины в полном объеме, углубление знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы над учебно-методической литературой и нормативными источниками. Данная цель предполагает решение следующих задач:

1. Расширить кругозор обучающихся по темам, требующим более глубокого изучения и усвоения.
2. Выработать навыки работы с научно-методической литературой и анализа источников по учебной дисциплине.
3. Развить необходимые навыки и умения в области физической культуры и спорта.

К основным *видам самостоятельной работы* относятся:

- 1) Самостоятельное изучение теоретического материала.
- 2) Конспектирование лекций и литературы, реферирование.
- 3) Подготовка письменных и устных сообщений при использовании основных источников, а также докладов, обсуждений по проблемным вопросам на основе материалов дополнительных источников.
- 4) Работа с Интернет-ресурсами по изучаемой тематике и подготовка

аналитических обзоров, докладов (в устной и письменной форме), проектов.

5) Выполнение индивидуальных заданий.

## **7. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **7.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование модуля дисциплины</b>	<b>Средства текущего контроля</b>	<b>Перечень индикаторов компетенций</b>
1	<b>Модуль 1 - 2.</b>	устный опрос. Выполнение контрольных нормативов	УК-7.1. Определяет мотивацию занятий по физической подготовке, основываясь на теории и практики физической культуры и спорта. УК-7.2. Использует способы и средства для соблюдения норм здорового образа жизни.
2	<b>Модуль 3-5.</b>	устный опрос, составление и проведение комплекса упражнений. выполнение контрольного норматива	УК-7.1. Определяет мотивацию занятий по физической подготовке, основываясь на теории и практики физической культуры и спорта. УК-7.2. Использует способы и средства для соблюдения норм здорового образа жизни.
3	<b>Модуль 6-7.</b>	устный опрос, выполнение контрольного норматива	УК-7.1. Определяет мотивацию занятий по физической подготовке, основываясь на теории и практики физической культуры и спорта. УК-7.2. Использует способы и средства для соблюдения норм здорового образа жизни.
4	<b>Модуль 8-10.</b>	составление и проведение комплекса физических упражнений, выполнение контрольных заданий	УК-7.1. Определяет мотивацию занятий по физической подготовке, основываясь на теории и практики физической культуры и спорта. УК-7.2. Использует способы и средства для соблюдения норм здорового образа жизни.
5	<b>Модуль 11-13.</b>	проведение и судейство соревнований в учебной группе	УК-7.1. Определяет мотивацию занятий по физической подготовке, основываясь на теории и практики физической культуры и спорта.

			УК-7.2. Использует способы и средства для соблюдения норм здорового образа жизни.
6	<b>Модуль 14-15.</b>	составление и проведение комплекса ППФП. выполнение контрольных заданий тестирование	УК-7.1. Определяет мотивацию занятий по физической подготовке, основываясь на теории и практики физической культуры и спорта. УК-7.2. Использует способы и средства для соблюдения норм здорового образа жизни.

**7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и владений и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**Элективный курс 1 «Общая физическая подготовка»**

Тестовый контроль (4 курс)

1. Что такое адаптивная физическая культура?
  - а. занятия спортом лиц с ограниченными возможностями
  - б. занятия спортом лиц с ограниченными возможностями в условиях максимальных нагрузок
  - в. занятия спортом лиц с ограниченными возможностями в условиях выбранной диеты, направленной на похудение
  
2. По каким параметрам определяется физическая работоспособность спортсменов-инвалидов:
  - а. по выполнению нагрузок на растягивание
  - б. тест РWC170
  - в. тест на определение осанки
  
3. Каковы задачи, стоящие перед адаптивной физической культурой и спортом?
  - а. организации врачебного контроля за занимающимися
  - б. научить спортсменов-инвалидов выполнять упражнения в прыжках с закрытыми глазами
  - в. оценка функционального состояния организма, лиц с ограниченными возможностями, в условиях занятий физической культурой и спортом
  
4. Кто проводит физкультурно-оздоровительные занятия для инвалидов?
  - а. высококвалифицируемые тренеры
  - б. специалисты по лечебной физкультуре

- в. специалисты по лечебной физкультуре в присутствии врача
5. От чего зависит спортивная карьера в адаптивном спорте?
    - а. многолетнее функционирование в том или ином виде спорта
    - б. преимущественные занятия импульсивной гимнастикой
    - в. от возраста занимающихся
  6. Каковы организующие моменты в области адаптивной физкультуры?
    - а. создание собственной специфической спортивной базы
    - б. занятия производственной гимнастикой
    - в. забота общества о спортсменах-инвалидах
  7. По каким параметрам и качествам проводится спортивный отбор в адаптивном спорте?
    - а. учитываются ограничения возможностей в конкретном виде спорта;
    - б. по росту;
    - в. с учетом показаний и противопоказаний.
  8. Противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой и спортом зависят:
    - а. от категории инвалидности;
    - б. от причины наступления инвалидности;
    - в. независимо от причины наступления инвалидности.
  9. Назовите показания к занятиям адаптивной физической культурой:
    - а. завершение этапа медицинской реабилитации в условиях специализированного стационара;
    - б. миопия средней степени;
    - в. нарушение функции слуха при занятиях силовым троеборьем.
  10. Назовите причины, тормозящие развитие адаптивной физической культуры?
    - а. взгляд на инвалидов как на социально-ущербную группу;
    - б. работа с группами спортсменов;
    - в. начало занятий адаптивной физической культурой и спортом в раннем возрасте.
  11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП):
    - а. Физическая подготовка на этапе вузовского обучения;
    - б. Прикладная физическая подготовка на этапе послевузовской подготовки;
    - в. Специальная физическая подготовка к конкретной профессиональной деятельности;
  12. Основная форма ППФП врача:
    - а. Самостоятельное изучение литературы в библиотеке;

- б. Посещение музея;
- в. Практические учебно-тренировочные занятия (специальные и факультативные);

13. Укажите формы труда:

- а. Профессиональный;
- б. Физический и умственный;
- в. Физиологический;

14. Производственная гимнастика (ПГ):

- а. Комплекс физических упражнений в режиме труда и отдыха;
- б. Комплекс физических упражнений при умственном труде;
- в. Комплекс физических упражнений при тяжелом физическом труде;

15. С учетом физической тяжести и умственной напряженности труда все виды профессиональной деятельности применительно к производственной гимнастике разделены:

- а. На 2 группы;
- б. На 3 группы;
- в. На 4 группы;

16. Вводная гимнастика (ВГ):

- а. Физические упражнения на первом занятии в учебном году;
- б. Занятия по новой программе физической подготовке;
- в. Физические упражнения в начале учебного или рабочего дня;

17. Физкультурная минута:

- а. 1-2 мин перерыва во время занятия по физической подготовке;
- б. Активный отдых в течение 1 – 2 мин и состоит из 2 –3 физических упражнений;
- в. 1–2 мин общей физической подготовки;

18. Физкультурная пауза:

- а. Физические упражнения во время перерыва на обед;
- б. Перерыв во время занятия по физическому воспитанию;
- в. Физические упражнения в процессе учебных занятий или труда;

19. Основным прикладным психическим качеством врача хирурга является:

- а. Эмоциональная устойчивость;
- б. Устойчивость к укачиванию;
- в. Инициативность;

20. Основным прикладным физическим качеством врача педиатра является:
- а. Сила;
  - б. Быстрота;
  - в. Общая выносливость;
- 21 . Перечислите правильный вариант физических качеств:
- а. сила, быстрота, выносливость
  - б. ловкость, гибкость, пластичность
  - в. сила, устойчивость, выносливость
22. Принцип систематичности обеспечивают непрерывность учебно-тренировочного процесса при:
- а. при максимальной нагрузке
  - б. оптимальных нагрузках без отдыха
  - в. оптимальном чередовании нагрузок и отдыха
23. Четкая постановка цели и задач занятий является требованием :
- а. принципа систематичности
  - б. принципа наглядности;
  - в. принципа сознательности и активности.
24. К средствам физического воспитания относятся:
- а. физические упражнения, гигиенические факторы, оздоровительные силы природы;
  - б. физические нагрузки и гигиенические факторы;
  - в. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
25. Закаливание относится к:
- а. педагогическим факторам;
  - б. оздоровительным силам природы;
  - в. физическим упражнениям.
26. Для развития выносливости нужно:
- а. постепенно увеличивать время выполнения упражнений умеренной интенсивности;
  - б. увеличивать время выполнения упражнений в геометрической прогрессии;
  - в. уменьшать время выполнения упражнений с увеличением максимальной интенсивности.
27. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:
- а. специальная физическая подготовка;

- б. профессиональная физическая подготовка;
  - в. общая физическая подготовка.
28. Что является одним из главных направлений специальной физической подготовки:
- а. физическая подготовка;
  - б. спортивная подготовка;
  - в. игровая подготовка.
29. Занятия физ.воспитанием в вузе направлены на:
- а. оздоровление и укрепление организма человека;
  - б. повышение результатов в спорте высшего достижения;
  - в. получение эмоциональной разрядки.
30. Силовые качества развивает:
- а. плавание;
  - б. подтягивание;
  - в. стайерский бег.
31. Для развития ловкости нужно:
- а. увеличивать скорость выполнения упражнений;
  - б. постоянно менять упражнения и усложнять условия их выполнения
  - в. ежедневно заниматься зарядкой с гимнастическим мячом.
32. Определение максимальной рабочей частоты пульса для занимающегося:
- а. 200 минус возраст;
  - б. 120 плюс возраст;
  - в. 220 минус возраст.
33. Где участвуют аэробные нагрузки:
- а. бег на длинные дистанции;
  - б. борьба;
  - в. толкание ядра.
34. Для подготовки организма к основной работе и предотвращения травматизма при нагрузке необходимо.
- а. провести разминку.
  - б. провести психологическую подготовку
  - в. подобрать правильную форму одежды
35. Основное средство физического воспитания является
- а. общая физическая подготовка.
  - б. спортивные достижения

в. физическое упражнения

36. Из скольких частей строится занятия по физическому воспитанию
- а. 3
  - б. 4
  - в. 5
37. Перетренировка это:
- а. способность показать максимальный результат
  - б. прогрессирующая форма переутомления
  - в. не способность выполнять физические упражнения
38. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем это
- а. восстановление
  - б. утомления
  - в. нагрузка
39. физиологическое состояние организма, наступающее вследствие напряжённой или длительной работы, проявляющееся в дискоординации функций и временном снижении работоспособности организма это:
- а. восстановления
  - б. утомления
  - в. нагрузка
40. К специфическим методам физического воспитания не относится
- а. общепедагогические методы
  - б. игровые
  - в. методы регламентированного упражнения

### **Практические задания для проверки умений и владений**

1. Объясните, какие требования техника безопасности обучающихся на занятиях по физическому воспитанию необходимо исполнять.
2. Поясните, какие существуют способы овладения жизненно важными умениями и навыками при занятиях физкультурой и спортом.
3. Объясните, какие существуют методики массажа и самомассажа.
4. Продемонстрируйте методы оценки и коррекции осанки и телосложения
5. Объясните, какие существуют методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
6. Поясните, какие методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культуры и спорта наиболее эффективны.



7. Объясните, какие навыки спортивного туризма необходимо освоить в первую очередь.

**Контрольные нормативы для оценки физической  
подготовленности обучающихся (умений и владений)**

**1 курс / 1 семестр**

1. Бег на короткую дистанцию (100 м). Сдача норматива на результат.
2. Прыжки в длину с места. Сдача норматива на результат.

**1 курс / 2 семестр**

- Бег на длинную дистанцию (3000 м). Сдача норматива на результат.

**2 курс / 3 семестр**

1. Тестирование. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сдача норматива на результат.

**2 курс / 4 семестр**

1. Тестирование. Силовая подготовка (подтягивание на перекладине). Сдача норматива на результат. Составление и проведение комплекса физических упражнений.

**3 курс / 5 семестр**

1. Тестирование. Опрос.
2. Проведение соревнований.

**3 курс / 6 семестр**

1. Преодоление естественных препятствий при движении на местности (густой кустарник, песчаный склон, брод реки).

**Элективный курс 2 «Настольный теннис»**

Тестовый контроль (4 курс)

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

- А. 1920 г.
- Б. 1926 г.
- В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- А. 1988 г.
- Б. 1990 г.
- В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

- А. 2.74м.\*1.52см
- Б. 2.00м\*1.5м
- В. 2.70м\*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м\*15.25см

Б. 1.83м\*15.25см

В. 2.00м\*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10

В. 11

8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.

### **Практические задания для проверки умений и владений:**

1. Разработайте и продемонстрируйте индивидуальную тактику при игре в настольный теннис.
2. Разработайте групповую стратегию для соревнований по игре в настольный теннис.
3. Объясните принципы организации соревнований по игре в настольный теннис.
4. Объясните принципы судейства соревнований по игре в настольный теннис.

### **7.3 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

В соответствии с рабочим учебным планом в процессе учебной дисциплины *«Элективные курсы по физической культуре и спорту»* аттестация обучающихся проводится в форме зачета. Зачет по дисциплине выставляется в 1- 6 семестрах на основании успешно выполненных

контрольных требований и нормативов, собеседования преподавателя со студентом (коллоквиум) и тестирования.

### Таблица показателей физической подготовленности и оценка в баллах

Курсы	Оценка		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1 курс	1.0 – 1.4	1.5 и >	3.0 и >
2 курс	1.5 – 1.9	2.0 и >	3.5 и >
3 курс	2.0 – 2.4	2.5 и >	4.0 и >

№ п/п	Виды контрольных нормативов	Оценки в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м.(сек)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2.	Бег 3000 м.(сек)	13.00	13.50	16.00	17.00	18.00
3.	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	210	190	180
4.	Подтягивания на перекладине (к/ раз)	12	11	9	7	5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к/ раз)	52	42	32	22	12
6.	Функциональная проба	до 20%	21-40 %	41-65 %	66-75 %	75% и >

### 7.6. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

См. ФОС по компетенциям: УК-7.

### 8. Перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной и учебно-методической литературы

#### Основная литература:

1. Физическая культура Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. [ЭБС Университетская библиотека онлайн]

### **Дополнительная литература:**

1. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Б.Х. Ланда. – М.: Спорт, 2017. – 129 с. [ЭБС Университетская библиотека онлайн]
2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – М.: Спорт, 2017. – 432 с. [ЭБС Университетская библиотека онлайн]
3. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : [12+] / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 352 с. движением: учебное пособие. М., 2013. [ЭБС Университетская библиотека онлайн]
4. Павлов, В.И. Элективные учебно-тренировочные занятия в условиях тренажерного зала: учебное пособие /В.И. Павлов; Саратовский государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского. - Саратов: Изд. центр Саратов. гос. мед. ун-та. 2020 . - 83 с.

### **9. Методические указания для обучающихся**

См. методические рекомендации для студентов по дисциплине *«Элективные курсы по физической культуре и спорту»*.

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

Для изучения дисциплины *«Элективные курсы по физической культуре и спорту»* необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Тренажерный зал, аудитория №018

Назначение:

- для проведения практических (семинарских) занятий;
- для групповых и индивидуальных консультаций;
- для самостоятельной работы обучающихся;
- для текущего контроля и промежуточной аттестации.

Учебная мебель и технические средства обучения:

Стол теннисный складной – 2 шт.;

Сетка теннисная – 2 шт.;

Брусья – 1 шт.;

Тренажерный комплекс «Torneo» – 1 шт.;

Тренажерный комплекс «Kettler Classic» – 1 шт.;

Турник – 1 шт.;

Мяч волейбольный – 3 шт.;

Скамья гимнастическая – 2 шт.;  
Шкаф – 1 шт.;  
Велотренажер – 1 шт.;  
Мяч баскетбольный – 1 шт.;  
Ракетка теннисная – 8 шт.;  
Весы напольные – 1 шт.;  
Упоры для сгибания рук в упоре лежа – 2 шт.;  
Штанга тяжелоатлетическая – 4 шт.;  
Гиря 16 кг. – 1 шт.;  
Гантели 2 кг. – 6 шт.;  
Диски для штанги (разные) – 26 шт.;  
Гантели сборные – 3 шт.

Рабочая программа дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 1110, по направлению 48.03.01 Теология.

Авторы: старший преподаватель кафедры церковно-практических дисциплин Мацкевич Геннадий Николаевич; старший преподаватель кафедры церковно-практических дисциплин Павлов Владимир Иванович, кандидат педагогических наук, доцент.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры церковно-практических дисциплин «27» августа 2021 года, протокол № 1.

Подписи:

Начальник учебно-методического отдела



канд. филос. н.  
Д.М. Соколова

Заведующий кафедрой церковно-практических дисциплин



канд. богословия, доц.  
игум. Варфоломей  
(Денисов)

Авторы



канд. пед. н.  
В.И. Павлов

Г.Н. Мацкевич