


Религиозная организация -
духовная образовательная организация высшего образования «Владимирская
Свято-Феофановская духовная семинария города Владимира
Владимирской Епархии Русской Православной Церкви»

 УТВЕРЖДАЮ
первый проректор,
проректор по учебной работе
иерей Андрей Сидоров
«20» сентября 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

направление подготовки
48.03.01 Теология

профиль подготовки
«Православная теология»

Уровень высшего образования **Бакалавриат**

Форма обучения **Очная**

Семестр	Трудоем- кость зач.ед, час.	Лек- ции, час.	Практич. занятия (семинары) час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
2	1/36	-	36	-	зачет
5	1/36	-	36	-	зачет
Итого	2/72	-	72	-	зачет

Владимир 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»
составлена в соответствии с ФГОС ВО «Теология» № 1110 от 25. 08.2020 г.

Одобрена на заседании кафедры церковно-исторических и церковно-
практических дисциплин

« 19 » сентября 2023 г. протокол № 2

Подписи:

Начальник УМО

А.С. Сереев /Сереев А.А./

Зав.кафедрой

О.И. Макарова /Макарова О.Ю./

Автор

И.Т. Умошкин /Умошкин И.Т./
ст. преподаватель

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности студентов Семинарии.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности 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, физическое совершенствование 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Пастырская проблематика курса обусловлена тем, что будущие священнослужители получают возможность более глубоко ознакомиться с морально-нравственной стороной физического воспитания, самоограничением в физической культуре и спорте. Полученные знания, умения и навыки помогут сформировать всесторонне образованного, просвещённого пастыря и помогут ему в практике повседневной приходской деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Настоящая учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» представляет собой самостоятельную дисциплину, которая входит в основную учебного плана по направлению «48.03.01 Теология», профиль Православная теология подготовки бакалавров. Обеспечивает изучение *здоровьесберегающих дисциплин*.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей универсальной компетенции - УК-7, по направлению подготовки «48.03.01 Теология» по профилю Православная теология.

Выпускник, освоивший курс дисциплины «Физическая культура и спорт», должен обладать следующими универсальными компетенциями:

Формируемые компетенции (код и название компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине в соответствии с установленными индикаторами компетенций
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 профессиональной деятельности. УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек;
- простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- использовать приобретенные знания для повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни.

Владеть:

- навыками организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Форма контроля – зачет во 2 и 5 семестре.

№ 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	Практические занятия(семинары).	СРС	Практическая деятельность	Всего	
1.	Техника безопасности занятий физической культурой и спортом.	2	1-2	-	4	-		4	Контрольное тестирование
2.	Гигиенические требования на занятиях физической культурой и спортом	2	3-4	-	4	-		4	Контрольное тестирование
3.	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	2	5-6	-	4	-		4	Контрольное тестирование
4.	Простейшие методики самооценки работоспособности.	2	7-8	-	4	-		4	Контрольное тестирование
5.	Простейшие методики самооценки усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	9-10	-	4	-		4	Контрольное тестирование.
6.	Методика составления индивидуальных программ физического воспитания с оздоровительной направленностью.	2	11-12	-	4	-		4	Контрольное тестирование

7.	Методика составления индивидуальных программ физического воспитания с рекреационной направленностью.	2	13-14	-	4	-		4	Контрольное тестирование
8.	Методика составления индивидуальных программ физического воспитания с восстановительной направленностью.	2	15-16	-	4	-		4	Контрольное тестирование
9.	Методика подбора упражнений и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	2	17-18	-	4	-		4	Контрольное тестирование
Промежуточная аттестация								зачет	
Итого за 2 семестр					36			36	
10.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности.	5	1-2	-	4	-		4	Контрольное тестирование
11.	Методика самоконтроля за состоянием физического развития (стандарты, индексы, формулы) и функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	5	3-4	-	4	-		4	Контрольное тестирование
12.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	5	5-6	-	4	-		4	Контрольное тестирование
13.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	5	7-8	-	4	-		4	Контрольное тестирование
14.	Методика развития отдельных физических качеств.	5	9-10	-	4	-		4	Контрольное тестирование
15.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	5	11-12	-	4	-		4	Контрольное тестирование

16.	Подвижные игры	5	13-14	-	4	-		4	Контрольное тестирование
17.	Русские народные игры.	5	15-16	-	4	-		4	Контрольное тестирование
18.	Спортивные игры .	5	17-18	-	4	-		4	Контрольное тестирование
Промежуточная аттестация								зачет	
Итого за 5 семестр					36			36	
ИТОГО					72			72	

5. Образовательные технологии

Для успешного освоения дисциплины применяются различные образовательные технологии, которые обеспечивают достижение планируемых результатов обучения согласно основной образовательной программе с учетом требований к объему занятий в активной и интерактивной формах.

Обучение по данной учебной дисциплине осуществляется в форме практических занятий.

В ходе изучения дисциплины уделяется внимание приобретению, развитию и закреплению компетенции.

Практические занятия нужно проводить в специализированных залах, оборудованных для всех видов тематики. Так же с использованием рекомендованной учебной литературы и других источников информации, в том числе информационных ресурсов глобальной сети Интернет.

Для лучшего усвоения положений дисциплины студенты:

- постоянно и систематически занимаются на практических занятиях;
- находят решения проблемных вопросов, поставленных преподавателем в ходе практических занятий;
- с использованием средств информационных систем, технологий, электронных учебников, справочников и информационных ресурсов глобальной сети Интернет самостоятельно разрабатывают рефераты (для студентов относящихся к медицинской группе и пропустивших практические занятия по уважительной причине).
- участвуют в сдаче контрольных нормативов, относящихся к практическому зачёту.

6. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов

Не предусмотрен учебным планом.

7. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе ООП в рамках учебной дисциплины

Фонд оценочных средств по дисциплине (отдельный документ)

Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- для текущей успеваемости применяется: тестовые задания (практические и теоретические). В течение всего семестра осуществляется текущий контроль, который является составляющей частью для последующего зачёта, относящегося к промежуточному контролю. Результаты тестов и заданий записываются отдельно и итожатся перед сдачей зачёта. Так же учитываются дополнительные индивидуальные достижения,
- для промежуточной аттестации: контрольные нормативы, по разным темам, выполнение тестовых, контрольных заданий и написание рефератов на различные темы, для студентов специальной медицинской группы.

7.1 Контрольные нормативы и тестовые задания для оценки физической подготовленности

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Двигательные тесты ОФП (юноши):

Виды испытаний	Нормативы, оценка				
	5	4	3	2	1
<u>Скорость:</u> - бег 100 м (сек)	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
- бег 1000 м(мин,сек)	3,20	3,30	3,40	3,45	3,50
<u>Выносливость:</u> -бег 3000 м (мин, сек)	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
<u>Ловкость:</u> - челночный бег 4×9 м, сек	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
- прыжки через скакалку в минуту, кол-во раз	120	100	90	60	40
-прыжок в длину с места, см	240	230	220	215	190
<u>Гибкость:</u> - наклон туловища вперед из положения стоя	19	16	13	10	7
- вис на согнутых руках, сек.	60	47	35	23	10

Контрольные нормативы и тестовые задания (юноши)

Виды испытаний	Нормативы, оценка				
	5	4	3	2	1
Тест Купера	>2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	<1,5
Упражнение на равновесие: - «Фламинго» (кол-во раз падений за 1 мин)	0	1	3	10	18
- тест на Динамическую координацию (баллы за точность)	10	8	6	4	2
Силовая подготовка: - пресс в висе (прямые ноги)	10	8	6	4	2
- разгибание корпуса лежа на животе (раз в мин.)	70	60	50	40	30
- отжимание от пола	44	38	32	26	20
- поднимание в сед из положения лежа в мин (кол-во раз)	53	47	40	34	28
- приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	30	28	26	24	22
- задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)	≤ 60	40-60	30-40	30 ≤	-
- задержка дыхания на выдохе (проба Генчи)	≤ 40	30-40	25-30	25 ≤	-
- подтягивание на перекладине, (кол-во раз)	16	14	12	10	8
- удержание гири, в минуту: - 8 кг (удержание веса на прямых руках перед собой) (мин., сек)	1,30	1,15	1,0	0,45	0,30

7.2 Примерные темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания и практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Валеология - наука о здоровье человека.

8. Главные факторы здоровья человека.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
10. Особенности применения методов обучения и воспитания на комплексных занятиях по физической культуре (на примере одного метода).
11. Использование некоторых способов и приемов воспитания высокой дисциплинированности у студентов в ходе учебных занятий по физической культуре.
12. Теоретическое обоснование отдельных компонентов системы физической культуры и спорта в эпоху реформирования общества.
13. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
14. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
15. Исследование особенностей физической культуры в вузах зарубежных стран и использование их результатов в обучении и воспитании студентов.
16. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.
17. Разработка и реализация методик обучения студентов приемам и способам самозащиты средствами физической культуры.
18. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
19. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
20. Национальные виды спорта в России. Их современное состояние.
21. Элитные виды спорта в России. Перспективы развития.
22. Деятельность международного Олимпийского комитета.
23. Международные федерации по различным видам спорта и их деятельность.
24. Цель и задачи физического воспитания.
25. Средства физического воспитания студентов.
26. Методы физического воспитания студентов.
27. Обще методические и специфические принципы физического воспитания студентов.
28. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
29. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки - объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.
30. Основы теории и методики воспитания физических качеств.

7.3 Комплект тестовых заданий по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

(для студентов очной формы обучения

освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья или студентов пропустивших занятия без уважительно причины)

Блок 1. Социально-биологические основы физической культуры

1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

- А) Физический труд
- Б) Умственный труд
- В) Сельскохозяйственный труд
- Г) Интеллектуальный труд

2. В чем проявляется утомление?

- А) Уменьшается сила и выносливость мышц
- Б) Улучшается координация
- В) Ощущается прилив сил
- Г) Улучшается память

3. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

- А) Кувырок
- Б) Толкание ядра
- В) Ходьба на лыжах
- Г) Езда на велосипеде

Блок 2. Основы здорового образа жизни

1. Что является компонентами здорового образа жизни?

- А) Прием энергетических коктейлей
- Б) Походы в ночной клуб
- В) Правильное питание и режим дня
- Г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

2. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?

- А) Копченую колбасу
- Б) Сладости
- В) Овощи, фрукты и мясные продукты
- Г) Каши и молочные продукты

3. Что является вредными привычками?

- А) Прогулки за городом
- Б) Занятия танцами
- В) Курение
- Г) Прием алкоголя и наркотиков

Блок 3. Виды двигательной активности для сохранения здоровья

1. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

- А) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- Б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- В) Понижает выносливость и работоспособность

Г) Уменьшает количество лет

2. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

А) Ходьба

Б) Плавание

В) Бокс

Г) Тяжелая атлетика

3. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

А) Больше активно двигаться

Б) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

В) Долго отдыхать после каждого упражнения

Г) Пополнять растроченные калории едой и напитками

Блок 4. Циклические упражнения в оздоровительных целях

1. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

А) Повышают силовые способности

Б) Увеличивают количество жировой ткани

В) Улучшают потребление организмом кислорода

Г) Увеличивают эффективность работы сердца.

2. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

А) Техника передвижения

Б) Скорость передвижения

В) Время пребывания на дистанции

Г) Подбор правильной обуви

3. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений, а так же после тренировки?

А) 10 минут

Б) 4 часа

В) 2 часа

Г) 30 минут

Блок 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. Задачи физического воспитания?

А) Укрепление здоровья

Б) Гармоничное развитие личности

В) Воспитание спортсменов массовых разрядов

Г) Воспитание спортсменов высших разрядов

2. Каковы задачи мышечной релаксации?

- А) Выведение продуктов распада из работавших мышц
- Б) Снятие напряжения
- В) Увеличение длины мышечных волокон
- Г) Увеличение толщины мышечных волокон

3. Какие части частично составляют учебно-тренировочное занятие?

- А) Основная
- Б) Подготовительная
- В) Дополнительная
- Г) Игровая

Блок 6. Двигательная активность в течение дня

1. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

- А) Снижает активность физического состояния
- Б) Ухудшает настроение
- В) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
- Г) Повышает работоспособность

2. Как правильно дышать при выполнении упражнений?

- А) Задерживать дыхание
- Б) Не обращать внимания на дыхание
- В) Ритмично
- Г) Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища

3. Сколько раз и повторений рекомендуется делать каждое при выполнении упражнений утренней гимнастики?

- А) Сколько захочется повторений
- Б) 2-4 раза
- В) Не менее 6-8 повторений
- Г) Не менее 8-12 раз

Блок 7. Общеразвивающие физические упражнения

1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- А) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
- Б) Поднимание ног и таза лежа на спине
- В) Прыжки
- Г) Подтягивание в висе на перекладине

2. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

- А) Отжимания
- Б) Подтягивание в висе на перекладине
- В) Поднимание ног и таза лежа на спине
- Г) Повороты и наклоны туловища

3. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

- А) Прыжки
- Б) Приседания
- В) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Г) Подтягивание в висе

Блок 8. Упражнения для активного отдыха

1. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила

- А) сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
- Б) стараться не двигаться в течение нескольких часов
- В) сидеть неподвижно не более 20 минут
- Г) держать спину и шею ровно

2. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

- А) Средством развития физических качеств
- Б) Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
- В) Средством повышения работоспособности
- Г) Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

3. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время, работая за компьютером в положении сидя?

- А) Ничего не делать
- Б) Подвинуть ближе монитор компьютера
- В) Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз
- Г) Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц

Блок 9. Закаливание как одно из важнейших составляющих здорового образа жизни

1. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

- А) Температура воздуха
- Б) Влажность
- В) День недели
- Г) Время суток

2. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?

Закаливать организм следует:

- А) без длительных перерывов
- Б) круглогодично
- В) в зависимости от режима дня
- Г) от 2 до 5 раз в год

3. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

- А) Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной
- Б) Воздушные ванны, обтирание, обливание
- В) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе
- Г) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби

Блок 10. Основы рационального питания

1. Какую пищу называют «органической», «живой»?

- А) Мясо
- Б) Морепродукты
- В) Овощи
- Г) Орехи

2. Какие продукты вызывают избыточный вес?

- А) Овощи
- Б) Фрукты
- В) Жареные и жирные блюда
- Г) Сосиски

3. Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

- А) Картофель
- Б) Яйца
- В) Орехи
- Г) Масло сливочное

**7.4 Примерная тематика контрольных работ
«Физическая культура и спорт»
(для студентов очной формы обучения)**

**освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья или
студентов пропустивших занятия без уважительно причины)**

Контрольная работа № 1

1. Физическая культура и спорт в учебном заведении.
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 2

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Ловкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 3

1. Физическая культура в структуре профессионального образования.
2. Сила и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 4

1. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорной).
2. Быстрота и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 5

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 6

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
2. Общая характеристика физических качеств, методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 7

1. Образ жизни учащихся и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни учащихся и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
2. Гибкость и методика ее развития.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 8

1. Принципы физического воспитания (сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
2. Оздоровительный бег - эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 9

1. Средства физического воспитания.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 10

1. Работоспособность учащихся и влияние на нее различных факторов.
2. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 11

1. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 12

1. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
2. Атлетическая гимнастика. Основы самостоятельных занятий.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 13

1. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 14

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими

упражнениями.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 15

1. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы

производственной физической культуры.

2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 16

1. Формы организации профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в вузе. Система контроля ППФП студентов (планирование, проверка и оценка ППФП).

2. Виды травм. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 17

1. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задач. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Содержание и средства ППФП.

2. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 18

1. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, монограмм, функциональных проб, тестов.

2. Биологические ритмы и работоспособность.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 19

1. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.

2. Закаливание, как средство укрепления здоровья.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 20

1. Правила соревнований по избранному виду спорта.

2. Коррекция массы тела.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 21

1. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
2. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 22

1. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
2. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений (ЧСС). Признаки чрезмерной нагрузки.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 23

1. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
2. Коррекция массы тела.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 24

1. Формы занятий физическими упражнениями в вузе (учебные, внеучебные).
2. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 25

1. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 26

1. Определение понятия «спорт». Массовый спорт, спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

8. Перечень основной и дополнительной литературы по дисциплине

Основная литература

1. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - Москва : Советский спорт, 2010. - 336 с. - ISBN 978-5-9718-0470-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210375>
2. Григорьев, А.Ю. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе / А.Ю. Григорьев, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». - Красноярск : СибГТУ, 2011. - 160 с. : табл. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428860>
3. Козырева, О.В. Физическая реабилитация: Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : словарь-справочник / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - Москва : Советский спорт, 2010. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0429-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441>
4. Макаров, Ю.М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах : монография / Ю.М. Макаров. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 150 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3923-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363696>
5. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5264-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426945>
6. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>
7. Марков, К.К. Техника современного волейбола : монография / К.К. Марков ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. - 220 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2841-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063>
8. Мельничук, А.А. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы / А.А. Мельничук, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». - Красноярск : СибГТУ, 2013. - 173 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873>

9. Ромашин, О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека : учебное пособие / О.В. Ромашин. - Москва : Советский спорт, 2009. - 100 с. - ISBN 978-5-9718-0391-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210479>
10. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
11. Физическая подготовка студента учебного заведения сферы физической культуры : монография / В.С. Денисенко, В.Н. Курысь, К.М. Смышнов, А.И. Яцынин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 163 с. : ил. - Библиогр.: с. 114-129. - ISBN 978-5-9296-0707-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457246>

Дополнительная литература

1. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. - Москва : Советский спорт, 2009. - 220 с. - ISBN 978-5-9718-0311-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210354>
2. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко ; Пер. с англ. яз. А. Гнетова. - Москва : Человек, 2013. - 216 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-96-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402>
3. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский. - 2-е изд., доп. - Москва : Советский спорт, 2009. - 348 с. - ISBN 978-5-9718-0376-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210356>
4. Волейбол: Тестовые задания по изучению правил соревнований / И.А. Рогов, А.А. Гераськин, В.Ф. Мишенькина и др. ; Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра спортивных игр. - Омск : Издательство СибГАФК, 2002. - 52 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274902>
5. Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура / М.А. Еремушкин. - Москва : Спорт, 2016. - 184 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 134-135. - ISBN 978-5-9907239-7-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414>

6. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - Москва : Советский спорт, 2010. - 296 с. - ISBN 978-5-9718-0453-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210427>
7. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>
8. Маслаков, В.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев ; Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - Москва : Олимпия, 2009. - 147 с. : ил. - (Библиотека легкоатлета). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-903639-19-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461328>
9. Мюллер, И. Моя система: Пять минут в день / И. Мюллер. - Москва : Директ-Медиа, 2014. - 62 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3259-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273991>
10. Николаев, И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом / И.В. Николаев. - Москва : Прометей, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2436-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240519>
11. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом / предисл. Б.А. Поляев ; Министерство Здравоохранения Российской Федерации. - Москва : Спорт, 2017. - 108 с. : табл. - (Библиотечка спортивного врача и психолога). - ISBN 978-5-906839-77-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454525>
12. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - 2-е изд., стер. - Москва : Человек, 2012. - 225 с. : схем., ил. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395>
13. Семашко, Л.В. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений / Л.В. Семашко. - Москва : Советский спорт, 2012. - 96 с. - ISBN 978-5-9718-0598-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210480>
14. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва : Директ-Медиа, 2016. - 170 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-7566-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>

15. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / . - Москва : Советский спорт, 2012. - 144 с. - ISBN 978-5-9718-0638-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210446>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1	Федеральный портал «Российское образование»	Гиперссылка
2	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	Гиперссылка
3	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	Гиперссылка
4	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	Гиперссылка
5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Гиперссылка
6	Научная электронная библиотека Elibrary.ru	Гиперссылка

10. Методические указания для обучающихся. для студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Организация работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в следующих формах:

- практические занятия;
- самостоятельная работа студента подготовка к зачету, написание рефератов (для студентов специальной медицинской группы и пропустивших занятия по уважительной причине), индивидуальная консультация с преподавателем);

Изучение дисциплины производится в тематической последовательности. Каждое практическое занятию проводится под контролем преподавателя.

Студенты самостоятельно выполняют практические задания для подготовки к зачётам, при чётко запланированном задании преподавателя. Студенты специальной медицинской группы самостоятельно готовят теоретические задания в соответствии с рекомендациями, изложенными ниже в приложении.

Обучающимся рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- постоянно посещать занятия по расписанию;
- выполнять задания преподавателя;
- готовится к практическому занятию, проявляя дополнительную личную заинтересованность.

Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям

На занятии преподаватель осуществляет контроль за работой студента в течение семестра. Его результаты фиксируются в учебных журналах, а затем в конце семестра являются основанием для получения зачета.

Какой должна быть работа студента на практическом занятии:

- обучающийся должен быть подготовлен к практическому занятию, в соответствие всех норм гигиены;
- спортивная форма должна соответствовать всем стандартам, конкретного спортивного занятия;
- выполнять все указания преподавателя, консультироваться в случае необходимости;
- соблюдать все меры техники безопасности;
- проявлять инициативный интерес и предлагать конструктивные изменения в процессе обучения.

Такая методика позволит успешно освоить изучаемый материал и уверенно подойти к сдаче зачета.

Студентам специальной медицинской группы преподавателем могут проводиться консультации, на которых достигается личный контакт, оказывается индивидуальная помощь преподавателя студенту.

В процессе самостоятельной работы по дисциплине студент должен активно воспринимать, осмысливать и углублять полученную информацию, решать практические задачи, овладевать профессионально необходимыми умениями.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы

Одна из значимых задач подготовки студентов воспитание навыков самостоятельной работы.

Система самостоятельной работы студентов это:

а) подготовка к практическим занятиям (в том случае, если студент хочет подробно осмыслить то или иное физическое действие, тактический или технический приём, стратегическую задачу, определённую комбинацию и т. д);

б) выполнение семестровых заданий: написание рефератов (для студентов специальной медицинской группы и студентов, пропустивших практические занятия по уважительной причине).

Большое внимание уделяется отбору материала для самостоятельной работы.

Самостоятельная работа носит информационный характер.

Самым основным методом самостоятельной работы студента, на котором следует остановиться - это метод самостоятельного изучения литературы.

Место, занимаемое им в процессе обучения, определяется теми особенностями, которые имеет чтение. Нет принудительного темпа, студент сам устанавливает его в зависимости от целей, характера литературного источника и своей подготовленности. Таким образом, при чтении создаются

благоприятные условия для всестороннего осмысления и закрепления учебного материала.

Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата

Реферат это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению:

литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами). Структура реферата должна включать следующие составные части: титульный лист; оглавление (план, содержание); введение; основная часть работы (разделяется на главы и подглавы); заключение (выводы); приложения (если имеются); список использованной литературы.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Практические занятия:

- спортивный зал;
- тренажёрный зал;
- спортивный инвентарь;
- теннисный стол;
- музыкальный центр;
- доступ к библиотечным ресурсам и к сети Интернет;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой, проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.