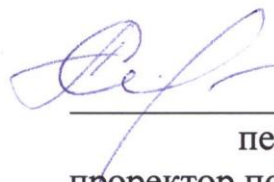


Религиозная организация -
духовная образовательная организация высшего образования «Владимирская
Свято-Феофановская духовная семинария города Владимира
Владимирской Епархии Русской Православной Церкви»

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

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка - ОФП)

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)
1	72	-	72	-	зачет
2	36	-	36	-	-
3	72	-	72	-	зачет
4	72	-	72	-	зачет
5	18	-	18	-	-
6	54	-	54	4	зачет
Итого	328	-	324	4	зачет

Владимир 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка - ОФП)» составлена в соответствии с ФГОС ВО «Теология» № 1110 от 25. 08.2020 г.

Одобрена на заседании кафедры церковно-исторических
« 19 » сентября 2023 г. протокол № 2 церковно-практических
дисциплин

Подписи:

Начальник УМО

А. Сергеев /Сергеев А.В./

Зав. кафедрой

А. Масарова Н.Ю.

Автор

И. Илюмин И.Т.
ст. преподаватель

1. Цели освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка - ОФП)» 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.

Цель изучения дисциплины достигается посредством решения в учебном процессе следующих **задач**:

- 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.

Учебные задачи дисциплины Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка - ОФП)»:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- повысить волевую подготовленность;
- повысить подвижность суставов и эластичность мышц;
- улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления;
- развивать коммуникативные навыки у студентов

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

Данная учебная дисциплина «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка - ОФП)» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана по направлению подготовки программы бакалавриата «48.03.01 Теология», профиль Православная теология.

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходят в виде аудиторной работы обучающихся. Учебный процесс осуществляется в форме практических занятий (2-4 часа в неделю). По данной дисциплине лекционных, семинарских занятий не предусмотрено.

Формой промежуточного контроля знаний обучающихся являются зачеты, в ходе которых оцениваются физическая и функциональная подготовка, практические умения обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины (подвижные занятия адаптивной физкультуры в спортивном зале или на открытом воздухе; занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта). Условием зачёта является написание реферата.

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка - ОФП)»

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующей универсальной компетенции - УК-7 (способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, по направлению подготовки) «48.03.01 Теология», профиль Православная теология.

Выпускник, освоивший курс дисциплины «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка - ОФП)», должен обладать следующей универсальной компетенцией:

Формируемые компетенции (код и название компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине в соответствии с установленными индикаторами компетенций
<p>УК- 7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни</p>

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка - ОФП)» обучающиеся должны:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных мероприятиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов
(в ЗЕТ не переводятся)

Форма контроля – зачет в 1,3,4,6 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.	Профилактика травматизма на занятиях физической культурой	1	1-6	-	24	-		24	Контрольное тестирование
2.	Общая физическая подготовка: базовые упражнения. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками двигательного контроля.	1	7-12	-	24	-		24	Контрольное тестирование
3.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью часов.	1	13-18	-	24	-		24	Контрольное тестирование
Промежуточная аттестация									зачет
Итого за 1 семестр				-	72	-		72	

4.	Основы методики самомассажа.	2	1-9	-	18	-		18	Контрольное тестирование
5.	Методика корректирующей гимнастики для глаз.	2	10-18	-	18	-		18	Контрольное тестирование.
Промежуточная аттестация									-
Итого за 2 семестр				-	36	-		36	
6.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	3	1-6	-	24	-		24	Контрольное тестирование
7.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	3	7-12	-	24	-		24	Контрольное тестирование
8.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	3	13-18	-	24	-		24	Контрольное тестирование
Промежуточная аттестация									зачет
Итого за 3 семестр				-	72	-		72	
9.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	4	1-6	-	24	-		24	Контрольное тестирование
10.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (элементы ЛФК).	4	7-12	-	24	-		24	Контрольное тестирование
11.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	4	13-18	-	24	-		24	Контрольное тестирование
Промежуточная аттестация									зачет
Итого за 4 семестр				-	72	-		72	

12.	Методика проведения учебно – тренировочного занятия. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по отдельному виду спорта.	5	1-9	-	9	-		9	Контрольное тестирование
13.	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	5	10-18	-	9	-		9	Контрольное тестирование
Промежуточная аттестация									-
Итого за 5 семестр				-	18	-		18	
14.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	6	1-5	-	14	1		15	Контрольное тестирование
15.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки.	6	6-11	-	13	1		14	Контрольное тестирование
16.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	6	12-15	-	13	1		14	Контрольное тестирование
17.	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	6	16-18	-	14	1		15	Контрольное тестирование
Промежуточная аттестация									зачет
Итого за 6 семестр				-	54	4		58	
ИТОГО				-	324	4		328	

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка - ОФП)» направлена на самостоятельное использование средств физической культуры в режиме дня.

5. Образовательные технологии

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

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

6. Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

В учебном плане предусмотрена самостоятельная работа студентов.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка - ОФП)» осуществляется преподавателем в процессе проведения зачёта в виде практических контрольных заданий, тестов, нормативов, рефератов (для студентов специальной медицинской группы) и прочее в зависимости от условий проведения занятия.

Самостоятельная работа студентов (специальной медицинской группы) включает в себя:

К основным **видам самостоятельной работы** относятся:

- 1) Самостоятельное изучение теоретического материала.
- 2) Реферирование, конспектирование литературы.
- 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.

Студенты могут воспользоваться ресурсами библиотеки Семинарии.

Любыми ресурсами информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», подходящих для самостоятельного освоения дисциплины.

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 (общая физическая подготовка - ОФП)»:

- для текущей успеваемости применяется: тестовые задания (практические занятия).
- для промежуточной аттестации: контрольные нормативы, по разным темам и выполнения рефератов на различные темы, для студентов специальной медицинской группы.

7.1 Контрольные нормативы и тестовые задания для оценки общей физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка - ОФП)»

Контрольные нормативы 1 курс, юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Подтягивания	9-11	12-14	15 и >
Челночный бег (с)	12,0-11,6	11,5-11,1	11,0 и <
Бег, 100 м	14,0-13,7	13,6-13,3	13,2 и <
Бег, 3000 м	13,10-12,37	12,36-12,16	12 м 15 с и <
Прыжок в длину (см)	220-229	230-239	240 и >

2-3 курс, юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Подтягивания	11-13	14-16	17 и >
Бег, 100 м	13,9-13,6	13,5-13,2	13,1 и <
Бег, 3000 м	13,00-12,31	12,30-12,01	12 м 00 с и <
Челночный бег (с)	11,8-11,4	11,3-10,9	10,8 и <
Прыжок в длину (см)	230-239	240-249	250 и >

Тесты комплекса ГТО (юноши)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронз. знак	Серебр. знак	Золот. знак	Бронз. знак	Серебр. знак	Золот. знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

Тесты для оценки спортивно-технической подготовки по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка – ОФП)»

Раздел программы	Юн.	Наименование теста	
		Тест 1	Тест 2
ОФП	1-3 курс	Поднимания прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке – 20 раз	Отжимания в упоре лежа – 15 раз

Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы: общая физическая подготовка – ОФП
Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он выполнил все тесты не ниже предложенного норматива. Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он выполнил тесты ниже предложенного норматива.

Тесты для оценки Общей физической подготовки – ОФП с элементами ППФП

№	ЮНОШИ
	НАИМЕНОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ
1.	И.п.- сидя; Перенос прямых ног через гирю
2.	И.п. – лёжа на животе; Поднимание туловища, с диском 5 кг за головой
3.	Напрыгивания на тумбу или скамью с 5 кг гантелями в руках
4.	И.п. – лёжа, ноги прямые. Руки с диском 2,5 кг. вверх. Сесть – наклон вперёд – лечь
5.	И.п. – упор присев прыжком – упор лёжа прыжком – И.п.
6.	И.п. – сидя с набивным мячом. Лечь – сесть.
7.	Поднимание двух 16 кг (гирь) правой и левой руками
8.	И.п. – упор лёжа на скамье переходы через скамью влево и вправо
9.	Приседания с 8 кг гантелями в руках
10.	Отжимания в упоре лёжа с диском на спине I курс – 5кг., II курс – 5кг., III – курс 10кг.

Упражнения выполняются за 60 секунд. Итог определяется по суммарной численности баллов набранных за все упражнения.

Юноши - 350 очков (что составляет максимально - 35 баллов).

**7.2 Примерные темы рефератов
(для студентов очной формы обучения
освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья)**

- 1. Виды физической подготовки
- 2. Систематичность занятий как основа повышения работоспособности
- 3. Динамика нагрузки и ее виды
- 4. Физическое упражнение и его виды
- 5. Понятие нагрузки в физическом упражнении
- 6. Характеристика видов отдыха
- 7. Особенности стандартного и переменного упражнения
- 8. «Круговая тренировка»
- 9. Понятие двигательного умения и навыка. Этапы обучения движениям
- 10. Структура тренировочного занятия
- 11. Понятие общей и моторной плотности занятия
- 12. Вербатывание и его особенности. Понятие «кислородного долга»
- 13. Устойчивое состояние и его особенности. «Мертвая точка» и «второе дыхание»
- 14. Утомление и восстановление и их особенности
- 15. Виды мощности физической работы по интенсивности и продолжительности. Виды энергообеспечения
- 16. Методика определения частоты сердечных сокращений («пульсометрия»)
- 17. Тренировочные зоны по ЧСС
- 18. Особенности физической нагрузки, восстановления и отдыха по ЧСС
- 19. Сила и виды ее проявления
- 20. Характеристика силовых упражнений

7.3 Примерные вопросы к зачету (для студентов очной формы обучения освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья)

- 1. Особенности развития силы непредельными отягощениями («до отказа»)
- 2. Особенности статических упражнений
- 3. Регулирование дыхания и выбор положения тела при силовых упражнениях
- 4. Быстрота и виды ее проявления
- 5. Виды проявления реакции
- 6. Выносливость и ее виды
- 7. Факторы, определяющие степень развития выносливости
- 8. Ловкость и ее виды
- 9. Гибкость и ее виды
- 10. Взаимосвязь физических качеств
- 11. Особенности методики увеличения мышечной массы
- 12. Особенности методики уменьшения веса тела

8. Перечень основной и дополнительной литературы по дисциплине

Основная литература

1. Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки / Н.Н. Визитей. - Москва : Советский спорт, 2009. - 184 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978-5-9718-0353-9 ; [ЭБС Университетская Библиотека онлайн]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210516>
2. 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>
3. 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>
4. 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>
5. 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>
6. 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>
7. 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>
8. 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>

9. 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>

10. 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>

11. 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>

12. 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>

13. Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов : сборник материалов / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет», Факультет физической культуры ; под ред. Т.К. Ким и др. - Москва : Прометей, 2013. - 230 с. - ISBN 978-5-7042-2420-4 ; [ЭБС Университетская Библиотека онлайн]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240539>

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. 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>
10. 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>
11. 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>
12. 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>
13. 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>
14. 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>
15. 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>

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.

Организация работы по дисциплине «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка - ОФП)» 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.

Основным принципом проведения практических занятий по «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка - ОФП)» является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу.

Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся. Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия учебно-спортивной базы.

В процессе прохождения «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка - ОФП)» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физической культуре (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке.
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физической культуре в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, между курсами, в семинарии, между вузами;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

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.

Реферат - это продукт самостоятельной работы студента состоящих с специальной медицинской группе или по тем или иным причинам не посещающие практические занятия, 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.

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.