

Религиозная организация - духовная образовательная организация
«Ставропольская духовная семинария Ставропольской и Невинномысской
епархии Русской Православной Церкви»

УТВЕРЖДАЮ

Митрополит Ставропольский и Невинномысский,
Ректор Ставропольской Духовной Семинарии
31 августа 2022 года

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Церковно-практических дисциплин	
Учебный план:	2023	
Титул учебного плана:	Направление: 48.03.01 Теология Практическая теология Православия	
Квалификация	Бакалавр	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах
в том числе:		
аудиторные занятия	36	зачеты 2
самостоятельная работа	28	зачеты с оценкой 5
часов на контроль	8	

Ставрополь, 2022

Программу составил(и):

Сухобок Максим Леонидович, старший преподаватель

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология (приказ Минобрнауки России от 25.08.2020 г. № 1110)

составлена на основании учебного плана:

Направление: 48.03.01 Теология

Профиль подготовки: Православная теология,
утвержденного учёным советом Ставропольской духовной семинарии от 23.06.2022 протокол № 3 (120)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Церковно-практических дисциплин

Протокол № 4(63) от 10.06.2022 г.

Зав. кафедрой: протоиерей Василий Иванович Архипов

Оглавление

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины	4
4. Наименование и содержание лекций.....	5
5. Наименование практических занятий.....	5
6. Наименование самостоятельной работы студента	6
7. Тематика и вопросы к практическим занятиям.....	6
8. Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины.....	12
9. Фонд оценочных средств	13
10. Промежуточная аттестация	19
11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	20
12. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	21

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.

Задачами освоения данной дисциплины являются:

- осознать роль и значение регулярных занятий физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- уметь применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья,
- осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.О.14.02) входит в Базовую часть Блока 1 ООП по направлению подготовки Направление: 48.03.01 Теология (Практическая теология Православия) – квалификация «Бакалавр теологии», и изучается на протяжении 2 и 5 семестров. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате обучения в средней школе.

Данная дисциплина изучается во взаимосвязи со следующими дисциплинами:

- «Физическая культура и спорт (футбол)» (дисциплина по выбору);
- «Физическая культура и спорт (легкая атлетика)» (дисциплина по выбору).

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
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.	Знать: <ul style="list-style-type: none">• роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;• роль и значение социально-биологических основ физической культуры;• роль и значение оздоровительных систем;• роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Уметь: <ul style="list-style-type: none">• 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 видам спорта;• творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности;• беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом. Владеть: <ul style="list-style-type: none">• средствами и методами укрепления
	УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.	

4. Наименование и содержание лекций

Не предусмотрены

5. Наименование практических занятий

№	Наименование работы	Объем часов	Компетенции	Форма проведения
2 семестр				
1.	Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.	2	УК-7.1 УК-7.2	Собеседование, доклад, сообщение
2.	Упражнения на внимательность.	2	УК-7.1 УК-7.2	Собеседование, доклад, сообщение
3.	Основы методики оценки и коррекции телосложения.	2	УК-7.1 УК-7.2	Собеседование, доклад, сообщение
4.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики.	2	УК-7.1 УК-7.2	Собеседование, доклад, сообщение
5.	Силовые упражнения.	2	УК-7.1 УК-7.2	Собеседование, доклад, сообщение
6.	Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями. Индивидуальный план тренировок.	2	УК-7.1 УК-7.2	Собеседование, доклад, сообщение
7.	Основы методики развития выносливости и других физических качеств и способностей. Упражнения на выносливость.	2	УК-7.1 УК-7.2	Собеседование, доклад, сообщение
8.	Организация и методика проведения закаливающих процедур. Закаливающие процедуры.	2	УК-7.1 УК-7.2	Собеседование, доклад, сообщение
9.	Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями, регулирования эмоциональных состояний. Упражнения на растяжку.	2	УК-7.1 УК-7.2	Собеседование, доклад, сообщение
Итого за 2 семестр				
Форма контроля		4		Зачет
5 семестр				
10.	Разминка как обязательный элемент тренировки	2	УК-7.1 УК-7.2	Собеседование, доклад, сообщение
11.	Упражнения в парах	2	УК-7.1 УК-7.2	Собеседование, доклад, сообщение
12.	Использование тренажеров	2	УК-7.1 УК-7.2	Собеседование, доклад, сообщение
13.	Работа с отягощениями	2	УК-7.1 УК-7.2	Собеседование, доклад, сообщение
14.	Эстафета. Основные формы.	2	УК-7.1 УК-7.2	Собеседование, доклад, сообщение
15.	Организация и проведение спортивной игры.	4	УК-7.1 УК-7.2	Собеседование, доклад, сообщение
16.	Организация занятия в тренажёрном	4	УК-7.1	Собеседование, доклад,

	зале. Организация и проведение гимнастической тренировки.		УК-7.2	сообщение
	Итого за 2 семестр	18		
	Итого за 2 и 5 семестры	36		
	Форма контроля	4		Зачет с оценкой

6. Наименование самостоятельной работы студента

№	Наименование работы	Объем часов	Компетенции	Форма проведения
	2 семестр			
1.	Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями – Утренняя гигиеническая гимнастика	8	УК-7.1 УК-7.2	Самостоятельное выполнение задания
2.	Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов – ежедневная разминка.	6	УК-7.1 УК-7.2	Самостоятельное выполнение задания
	Итого за 1 семестр	14		
	5 семестр			
3.	Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов: ходьба на месте или в движении; упражнения на растяжку; упражнения с наклонами вперед, в стороны, с поворотами корпуса вправо и влево; упражнения на силу мышц рук (сгибание и разгибание рук в опоре или вися); упражнения на растяжку, раскачивание ног в разные стороны; упражнения на укрепление мышц живота (подъем ног, туловища из положения лежа на спине или сидя на полу, стуле); упражнения на развитие мышц ног (прыжки на ту или иную ногу, прыжки на месте на обеих ногах, приседания).	8	УК-7.1 УК-7.2	Самостоятельное выполнение задания
4.	Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий: ходьба и бег.	6	УК-7.1 УК-7.2	Самостоятельное выполнение задания
	Итого за 5 семестр	14		
	Итого за 2 и 5 семестры	28		

7. Тематика и вопросы к практическим занятиям

Тема: Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.
Форма проведения – семинар. Устный фронтальный опрос.

Вопросы:

- 1) Состояние здоровья.
- 2) Причины возникновения болезней, основы самоконтроля за состоянием здоровья.
- 3) Контроль за собственным здоровьем.
- 4) Правила применения лекарственных средств.
- 5) Физическое развитие.
- 6) Самоконтроль в массовой физической культуре.
- 7) Оценка физического состояния организма и физической подготовленности.

Литература:

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — М.: Советский спорт, 2014. — 464 с.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. М., 2014.
3. Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.Г. Тристан. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с.
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с.
5. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с.
6. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с.

Тема: Упражнения на внимательность.

Форма проведения – семинар.

Вопросы:

- 1) Недостатки непреднамеренного внимания.
- 2) Устойчивость внимания у начинающих спортсменов.
- 3) Внимание - важная сторона познавательной деятельности.
- 4) Создание положительного эмоционального фона.
- 5) Основные факторы, способствующие повышению эмоциональности тренировочного процесса и вызывающих непроизвольное внимание спортсменов, выполняющих физические упражнения

Литература:

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — М.: Советский спорт, 2014. — 464 с.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. М., 2014.
3. Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.Г. Тристан. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с.
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с.
5. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с.
6. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с.

Тема: Основы методики оценки и коррекции телосложения.

Форма проведения – семинар.

Вопросы:

- 1) Осанка, значение, виды.
- 2) Причины нарушения осанки.
- 3) Методика коррекции осанки.
- 4) Методика коррекции телосложения.

Литература:

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — М.: Советский спорт, 2014. — 464 с.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. М., 2014.

3. Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.Г. Тристан. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с.
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с.
5. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с.
6. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с.

Тема: Организация и методика проведения корригирующей гимнастики.

Форма проведения – семинар.

Вопросы:

- 1) Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.
- 2) Что такое корригирующие упражнения?
- 3) Упражнения для укрепления мышечного корсета.
- 4) Упражнения для правильной осанки.
- 5) Комплекс физических упражнений корригирующей гимнастики.

Литература:

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — М.: Советский спорт, 2014. — 464 с.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. М., 2014.
3. Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.Г. Тристан. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с.
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с.
5. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с.
6. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с.

Тема: Силовые упражнения.

Форма проведения – семинар.

Вопросы:

- 1) Безопасность при силовых тренировках.
- 2) Оборудование для силовых тренировок.
- 3) Виды упражнений при силовых тренировках: становая тяга, приседания, жим лежа.
- 4) Виды тренировок: тренировка с отжиманием, тренировка с переменным сопротивлением.
- 5) Польза для здоровья при силовых тренировках.

Литература:

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — М.: Советский спорт, 2014. — 464 с.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. М., 2014.
3. Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.Г. Тристан. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с.

4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с.
5. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с.
6. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. —Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с.

Тема: Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями. Индивидуальный план тренировок.

Форма проведения – семинар.

Вопросы:

- 1) Основные этапы физического самовоспитания.
- 2) Методика оценки уровня физической подготовленности.
- 3) Методика составления индивидуальных тренировочных программ.

Литература:

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — М.: Советский спорт, 2014. — 464 с.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. М., 2014.
3. Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.Г. Тристан. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с.
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с.
5. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с.
6. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. —Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с.

Тема: Основы методики развития выносливости и других физических качеств и способностей. Упражнения на выносливость.

Форма проведения – семинар.

Вопросы:

- 1) Характеристика выносливости, как физической способности.
- 2) Виды выносливости.
- 3) Средства развития общей выносливости.
- 4) Методы развития общей выносливости.
- 5) Методика воспитания специальной выносливости.
- 6) Упражнения на выносливость: приседания, становая тяга, подтягивания, отжимания на брусьях, бег, прыжки на скакалке, езда на велосипеде, гребля в тренажёре, плавание, лазание по канату, толкание саней, упражнения с гирей, взятие штанги на грудь, тяжелоатлетический швунг, рывок и толчок.

Литература:

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — М.: Советский спорт, 2014. — 464 с.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. М., 2014.
3. Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.Г. Тристан. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с.

4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с.
5. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с.
6. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. —Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с.

Тема: Организация и методика проведения закаливающих процедур. Закаливающие процедуры.

Форма проведения – семинар.

Вопросы:

- 1) Методика проведения закаливающих процедур: закаливание воздухом, закаливание водой - водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоемах, бассейнах или в морской воде), закаливание солнцем (солнечные ванны), обтирание снегом; хождение босиком; баня или сауна с купанием в холодной воде.
- 2) Систематическое проведение закаливающих процедур.

Литература:

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — М.: Советский спорт, 2014. — 464 с.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. М., 2014.
3. Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.Г. Тристан. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с.
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с.
5. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с.
6. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. —Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с.

Тема: Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями, регулирования эмоциональных состояний. Упражнения на растяжку.

Форма проведения – семинар.

Вопросы:

- 1) Понятие психологической способности.
- 2) Методы регулирования психоэмоционального состояния.
- 3) Что такое Стретчинг (stretch) – упражнения на растяжку.
- 4) Упражнения на растяжку: наклоны в стороны, заводим руку за голову, соединяем пальцы за спиной, наклон вперед, заводим ногу назад и т.п.

Литература:

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — М.: Советский спорт, 2014. — 464 с.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. М., 2014.
3. Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.Г. Тристан. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с.
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с.

5. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с.
6. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с.

Тема: Разминка как обязательный элемент тренировки.

Форма проведения – самостоятельное занятие.

Вопросы:

- 1) Самостоятельное проведение разминки (10 минут) с группой до 10 человек, под контролем преподавателя.

Литература:

1. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. М.: Физкультура и спорт. 2005.
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. М.: Академия. 2012
3. Медведько Ю. Лучшие силовые упражнения. М.: АСТ 2009
4. Момот В. Растяжка и разминка (практическое руководство). Ритм-Плюс. 2007

Тема: Упражнения в парах.

Форма проведения – самостоятельное занятие.

Вопросы:

- 1) Проведение занятия в парах. Подбор упражнений. Продолжительность занятия до 10 минут.

Литература:

1. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. М.: Физкультура и спорт. 2005.
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. М.: Академия. 2012
3. Медведько Ю. Лучшие силовые упражнения. М.: АСТ 2009
4. Момот В. Растяжка и разминка (практическое руководство). Ритм-Плюс. 2007

Тема: Использование тренажёров.

Форма проведения – семинар.

Вопросы:

- 1) Использование тренажёров для занятия. Изменение нагрузки, регулирование режима на тренажёре.

Литература:

1. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. М.: Физкультура и спорт. 2005.
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. М.: Академия. 2012
3. Медведько Ю. Лучшие силовые упражнения. М.: АСТ 2009
4. Момот В. Растяжка и разминка (практическое руководство). Ритм-Плюс. 2007

Тема: Работа с отягощениями.

Форма проведения – семинар.

Вопросы:

- 1) Работа с отягощениями. Выполнение комплекса силовых упражнений на различные группы мышц.

Литература:

1. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. М.: Физкультура и спорт. 2005.
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. М.: Академия. 2012
3. Медведько Ю. Лучшие силовые упражнения. М.: АСТ 2009
4. Момот В. Растяжка и разминка (практическое руководство). Ритм-Плюс. 2007

Тема: Эстафета. Основные формы.

Форма проведения – семинар.

Вопросы:

- 1) Составление и проведение эстафеты для двух команд по 5 человек в каждой.

Литература:

1. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. М.: Физкультура и спорт. 2005.
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. М.: Академия. 2012
3. Медведько Ю. Лучшие силовые упражнения. М.: АСТ 2009
4. Момот В. Растяжка и разминка (практическое руководство). Ритм-Плюс. 2007

Тема: Организация и проведение спортивной игры.

Форма проведения – семинар.

Вопросы:

- 1) Организация и проведение матча по мини-футболу.

Литература:

1. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. М.: Физкультура и спорт. 2005.
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. М.: Академия. 2012
3. Медведько Ю. Лучшие силовые упражнения. М.: АСТ 2009
4. Момот В. Растяжка и разминка (практическое руководство). Ритм-Плюс. 2007

Тема: Организация занятия в тренажёрном зале. Организация и проведение гимнастической тренировки.

Форма проведения – семинар.

Вопросы:

- 1) Использование всех видов тренажёров, имеющихся в зале.
- 2) Подтягивание на перекладине (12 раз отлично, 9 – хорошо, 6 – удовлетворительно).
- 3) Подъём-переворот (9 раз отлично, 6 - хорошо, 3 - удовлетворительно).
- 4) Отжимание (30 раз - отлично, 20 - хорошо, 10 - удовлетворительно).

Литература:

1. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. М.: Физкультура и спорт. 2005.
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. М.: Академия. 2012
3. Медведько Ю. Лучшие силовые упражнения. М.: АСТ 2009
4. Момот В. Растяжка и разминка (практическое руководство). Ритм-Плюс. 2007

8. Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины

Важным фактором успешного обучения студентов в Семинарии, как и в любом высшем учебном заведении, является способность самостоятельно приобретать знания. Самостоятельная работа студента – это планируемая познавательная деятельность, организационно и методически направляемая преподавателем без видимой помощи для достижения конкретного результата. Учитывая, что в Семинарии количество аудиторных часов составляет до 60% от общего количества учебной нагрузки, необходима организация самостоятельной работы студентов и выработка системы контроля их знаний. Изучение курса «Физическая культура и спорт» способствует сознательному и самостоятельному овладению новыми знаниями, к закреплению, расширению и углублению, повышению качества их усвоения; выработке самостоятельного творческого мышления и подготовке к самообразовательной и научно-исследовательской работе.

Цели изложенных в пособии методических рекомендаций студентам следующие:

1. Формирование умения логично и аргументировано излагать выводы после изучения той или иной темы или периода.
2. Привитие навыков самостоятельной работы с предлагаемой литературой. Помимо советов методического характера, в пособии даны темы рефератов и сообщений по каждой теме.

По согласованию с преподавателем студент может также выбрать такую тему реферата (сообщения), которая не указана в рекомендуемом перечне.

По курсу «Физическая культура и спорт» учебной программой не предусмотрены лекции, а только семинарские занятия. Проведение последних не только позволяет выявить степень усвоения студентами получаемых знаний, но и способствует углублённому изучению ими тем, затронутых преподавателем в лекциях.

К вопросам каждого семинара и по темам рефератов и сообщений дан список литературы.

При самостоятельной подготовке студентов к семинарскому занятию рекомендуется следующая последовательность работы: ознакомление с творениями святых отцов и рекомендуемой литературой, составление конспектов святоотеческих текстов и основных работ, подбор дополнительных материалов с использованием периодической, электронной литературы и составление кратких заметок, изучение конспектов лекций. Практически к каждому семинарскому занятию предусматривается выполнение студентами учебно-исследовательских заданий. Выполняя эти задания, студент должен: изучить соответствующую литературу, выделить круг вопросов, входящих в данную проблему, отобрать конкретный фактический материал и теоретические положения по данной проблеме, выступить с сообщением на семинарском занятии.

9. Фонд оценочных средств

Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические компетенции сформированы, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал курса, умеет увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе дополнительный материал (монографии, статьи, исследования), все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые практические компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические компетенции в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, необходимые практические компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

Фонд оценочных средств текущего контроля

Компетенции	Закрытые тесты	Открытые тесты
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной	1. Какое из представленных определений сформулировано некорректно? 1) физическое совершенство – это необходимая мера всесторонней физической	1. Какая страна является родиной Олимпийских игр: _____ 2. Святой император Византийской империи, запретивший Олимпийские игры _____ 3. В каком году были возобновлены

<p>деятельности.</p>	<p>подготовленности, гармоничного физического развития, соответствующего требованиям общества;</p> <p>2) <i>физическое совершенство – это процесс совершенствования морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;</i></p> <p>3) <i>физическое совершенство – это результат физкультурной деятельности, представляющий собой всестороннее и гармоничное единство совершенной биологической природы человека и сформированных у него соответствующих социальных и психических качеств и свойств;</i></p> <p>4) <i>физически совершенным можно считать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.</i></p> <p>2. Термин «рекреация» означает:</p> <p>1) <i>постепенное приспособление организма к нагрузкам;</i></p> <p>2) <i>состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения;</i></p> <p>3) <i>отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;</i></p> <p>4) <i>психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.</i></p> <p>3. Дайте определение понятия «спорт»:</p>	<p>Олимпийские игры в Новейшее время _____</p> <p>4. Кто из спортсменов XX века является первым исполнителем "Сальто Делчева" (высокий вылет с поворотом на 180° и сальто вперед ноги врозь в вис) в спортивной гимнастике? _____</p> <p>5. Сколько нужно сделать подтягиваний на высокой перекладине (кол-во раз) на оценку «отлично» _____</p> <p>6. Сколько нужно сделать отжиманий от пола на оценку «отлично» _____</p> <p>7. Сколько нужно сделать поднимания туловища из положения лежа (кол-во раз в мин.) на оценку «отлично» _____</p> <p>8. Сколько часов необходимо человеку для «здорового сна» _____</p> <p>9. Сколько раз в сутки необходимо чистить зубы _____</p> <p>10. Аскетическое упражнение, полезное не только с духовной, но физиологической точки зрения, которое способствует укреплению мышц _____ пресса</p> <p>11. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека _____</p> <p>12. Что понимается под закаливанием - укрепление _____</p> <p>13. Бег на дальние дистанции относится к _____ атлетике.</p> <p>14. Гиподинамия — это: пониженная _____ активность человека.</p> <p>15. _____</p>
----------------------	--	--

	<p>1) спорт – это то же, что и физическая культура;</p> <p>2) <i>спорт – это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер;</i></p> <p>3) спорт – это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;</p> <p>4) спорт – это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).</p> <p>4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:</p> <p>1) развитие физических качеств людей;</p> <p>2) поддержание высокой работоспособности людей;</p> <p>3) <i>сохранение и улучшение здоровья людей;</i></p> <p>4) подготовку к профессиональной деятельности.</p> <p>5. Под физическим развитием понимается:</p> <p>1) <i>процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;</i></p> <p>2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;</p> <p>3) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;</p> <p>4) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.</p>	
--	---	--

	<p>6. Отличительным признаком навыка является:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов; 2) растянутасть действия во времени; 3) <i>направленность сознания на реализацию цели действия;</i> 4) автоматизм действия. <p>7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) <i>сочетанием объема и интенсивности двигательных действий, а также степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;</i> 2) массой тела; 3) утомлением, возникающим в результате их выполнения; 4) частотой сердечных сокращений. <p>8. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) выносливость; 2) <i>сила;</i> 3) быстрота; 4) координационные способности. <p>9. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) быстрота; 2) <i>гибкость;</i> 3) силовая выносливость; 4) прыгучесть. <p>10. Выносливость человека НЕ зависит от...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) функциональных возможностей систем энергообеспечения; 2) <i>быстроты двигательной реакции;</i> 3) устойчивости, выдержки, 	
--	--	--

	<p>мужества, умения терпеть; 4) силы мышц.</p>	
<p>УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p>1. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений? А. Да, в малом темпе. + Б. Нет. В. Да, под присмотром тренера.</p> <p>2. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется: А. Боди-балет. + Б. Степ-аэробитка. В. Пилатес.</p> <p>3. Влияние физических упражнений на организм человека: + А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия. Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно. В. Положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.</p> <p>4. Лучшие условия для развития скорости реакции создаются во время: + А. Спортивных игр с обилием быстрых движений. Б. Бега с препятствиями. В. Десятиборья.</p> <p>5. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют: + А. Перекрестные координации. Б. Любые сложные</p>	<p>1. Продолжите высказывание Пифагора: «Здоровье – гармония, равновесие, а болезнь – нарушение _____»</p> <p>2. Великий русский физиолог, лауреат Нобелевской премии (1904), проводивший свои исследования на собаках _____</p> <p>3. Индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие _____</p> <p>4. Установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон _____</p> <p>5. Разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды _____</p> <p>6. Органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода _____</p> <p>7. Органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ _____</p> <p>8. Продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме _____</p> <p>9. Один из наиболее важных компонентов организма, составляющий 2/3 его массы _____</p> <p>10. Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов _____</p> <p>11. Солнечное облучение вызывает расширение сосудов, усиливает деятельность кровеносных органов, способствует образованию в организме витамина _____</p> <p>12. К вредным привычкам относятся злоупотребление _____</p> <p>13. Что прежде всего страдает от табачного</p>

	<p>координации. В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.</p> <p>6. Так называемое “второе дыхание” наступает: + А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода. Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы. В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.</p> <p>7. Какие виды спорта тренируют дыхание? А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика. Б. Большой теннис, плавание, волейбол. + В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта.</p> <p>8. Двигательные физические способности это: А. Способности двигаться и принимать нагрузки. + Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.</p> <p>9. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется: + А. Комплекс. Б. Группа В. Алгоритм.</p> <p>10. Способность противостоять физическому утомлению в процессе</p>	<p>дыма в организме человека _____</p> <p>14. Какое вещество разрушающе действует на все системы и органы, так как хорошо растворяется в крови и разносится ею по всему организму _____</p> <p>15. Какой алкогольный напиток влияет на гормоны человека _____</p>
--	---	---

	мышечной деятельности называется: + А. Выносливость. Б. Тренированность. В. Второе дыхание.	
--	--	--

10. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме **зачета или дифференцированного зачета**

Процедура зачета (дифференцированного зачета) как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных точек, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Если по итогам семестра обучающийся имеет от 33 до 60 баллов, ему ставится отметка «зачтено». Обучающемуся, имеющему по итогам семестра менее 33 баллов, ставится отметка «не зачтено».

Количество баллов за зачет ($S_{зач}$) при различных рейтинговых баллах по дисциплине по результатам работы в семестре

Рейтинговый балл по дисциплине по результатам работы в семестре ($R_{сем}$)	Количество баллов за зачет ($S_{зач}$)
$50 \leq R_{сем} \leq 60$	40
$39 \leq R_{сем} < 50$	35
$33 \leq R_{сем} < 39$	27
$R_{сем} < 33$	0

При дифференцированном зачете используется шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине в оценку по 5-балльной системе

Шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине в оценку по 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
88 – 100	Отлично
72 – 87	Хорошо
53 – 71	Удовлетворительно
< 53	Неудовлетворительно

Примерные задания для проведения промежуточной аттестации

Перечень вопросов к зачетам:

Вопросы для зачета в 2 семестре:

1. Методы контроля над уровнем физического развития и состоянием здоровья. Самоконтроль.
2. Основы методики восстановления организма.
3. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.
4. Основы методики оценки и коррекции телосложения.
5. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.
6. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики.
7. Основы методики развития выносливости.
8. Основы методики развития скоростных качеств.
9. Основные методики развития силовых способностей.
10. Основы методики развития гибкости.
11. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.
12. Организация и методика проведения закаливающих процедур.
13. Основы методики развития ловкости.
14. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.

Вопросы к зачету в 5 семестре:

1. Цели тренировки.
2. Разминка как составной элемент тренировки.
3. Цели и задачи разминки.
4. Принципы проведения разминки.
5. Варианты разминки. Её составные части.
6. Основные команды при проведении разминки
7. Принципы подбора пар для занятий.
8. Основные упражнения при работе в парах.
9. Виды тренажёров.
10. Силовые тренажёры и их использование.
11. Кардиотренажёры и их использование.
12. Комбинирование тренажёров.
13. Страховка при работе с тренажёрами и меры безопасности.
14. Виды отягощений.
15. Правила безопасности.
16. Принципы построения тренировок.
17. Комбинирование отягощений.
18. Дозирование нагрузок при работе с отягощениями.
19. 1.Эстафета как форма группового занятия.
20. 2.Цели использования эстафеты.
21. 3.Основные формы эстафеты.
22. 4.Требования к проведению эстафеты.
23. 5.место эстафеты в групповом занятии.
24. Спортивная игра как основа группового занятия.
25. Виды спортивных игр.

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. М.: Физкультура и спорт. 2005.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — М.: Советский спорт, 2014. — 464 с.
3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. М., 2014.
4. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. М.: Академия. 2012
5. Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.Г. Тристан. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с.
6. Медведько Ю. Лучшие силовые упражнения. М.: АСТ 2009
7. Момот В. Растяжка и разминка (практическое руководство). Ритм-Плюс. 2007
8. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с.
9. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с.
10. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. —Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с.

Дополнительная литература:

1. Давыдов В. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие. М., 2007.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. М., 2011.
3. Шамардин А.И., Фискалов В.Д., Зубарев Ю.А., Черкашин В.П. Организационные

аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие. М., 2013.

Источники

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
2. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
3. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
4. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».
5. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура и спорт» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени высшего образования, специфики учебного предмета, а также специфика вида (видов) спорта, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения. Необходимы тренажёрный зал и спортивный инвентарь, спортивная площадка для игровых видов спорта, спортивный городок.