

Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования
«СВЯТО-ФИЛАРЕТОВСКИЙ ИНСТИТУТ»
(СФИ)

Принято
ученым советом СФИ
протокол от 21.09.2020 № 6
(в ред., принятой ученым советом,
протокол от 26.08.2024 № 4)

Утверждено
приказом ректора
от 29.10.2020 № 52/1-20 од
(в ред., утвержденной приказом ректора
от 30.08.2024 № 37-24 од)

Физическая культура и спорт

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 48.03.01 Теология
Уровень: Бакалавриат
Направленность (профиль): Теория и история православной теологии
Квалификация: Бакалавр
Форма обучения: Очная, очно-заочная, заочная
Год начала подготовки: 2021

Общая нагрузка 2 з. е., 72 ак. ч.						
Форма обучения	Очная		Очно-заочная		Заочная	
	1 / 1	Итого	2 / 3	Итого	2 / 3	Итого
Контактная работа, в том числе:	72	72	8	8	4	4
Лекции	4	4	4	4	0	0
Практические занятия	52	52	0	0	0	0
Семинары	16	16	4	4	4	4
Самостоятельная работа	0	0	64	64	68	68
ИТОГО	72	72	72	72	72	72
В том числе в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет		Зачет		Зачет	

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт

Разработана в соответствии с:

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

Разработчик(и):

О. А. Ермолаев, к. мед. н.

Рецензент(ы):

Б. А. Воскресенский, к. мед. н., доцент

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры:

Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол от 22.08.2024 № 7

1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является освоение обучающимися универсальной компетенции УК-7 через усвоение знаний и овладение умениями и навыками в сфере физической культуры для направленного использования средств физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, эффективного выполнения профессиональной деятельности. Изучение дисциплины направлено на овладение умениями и навыками физической культуры, необходимыми для готовности к эффективной профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1) формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой;

2) формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;

3) укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Место дисциплины (модуля) в программе

Б1.О.05.02 - Обязательная часть.

Требования к предварительной подготовке обучающегося

Дисциплина (модуль) базируется на знаниях, умениях и навыках, приобретённых в ходе получения образования предыдущего уровня.

Дисциплины (модули) и практики, для которых изучение дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее

Нет

3. Требования к результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - обще профессиональные, ПК - профессиональные)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	Знать: - историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры; - способы совершенствования физических качеств, их формирования в процессе физического воспитания. Уметь: - понимать и объяснять феномен культуры, физической культуры, спорта, их роль в

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
		<p>человеческой жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения, предусмотренные программой; - находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыком самоконтроля во время выполнения упражнений.
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>ИУК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормы здорового образа жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать социальную и профессиональную деятельность, соблюдая нормы здорового образа жизни.

4. Содержание и структура дисциплины (модуля)

4.1. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм как биологическая система. Анатомо-морфологические особенности организма. Костная система и её функции. Мышечная система и её функции. Органы пищеварения и выделения. Физиологические системы организма. Двигательная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении предельно напряжённой работы. Обмен веществ и энергии. Оценка физического развития одной из систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой и др. по выбору). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки). Основы методики самомассажа. Методика коррегирующей гимнастики для глаз, позвоночника и т. д.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Особенности бюджета времени студентов. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов. Динамика умственной работоспособности. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов. Нормирование двигательной активности студентов. Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышения работоспособности. Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятия нервно-эмоционального напряжения. Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе обучения. Учебные и самостоятельные занятия студентов по физическому воспитанию в режиме учебно-трудовой деятельности. Утренняя гимнастика — как оздоровительная форма занятий физическими упражнениями (цель, физиологическая характеристика). Принцип подбора упражнений (последовательность, дозировка). Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Тема 5. Педагогические основы физического воспитания

Систематическое воздействие физических упражнений на организм человека, которое согласуется с методикой их применения (система средств и способов): с основными правилами, закономерностями процесса физического воспитания. Эффективное овладение конкретным двигательным навыком и развитие того или иного физического качества (силы, выносливости, гибкости и т. д.).

Основные принципы методики обучения и воспитания, которыми необходимо руководствоваться в процессе построения занятий физическими упражнениями: сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность, динамичность.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическими упражнениями. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозированность. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку подготовительной части отдельного тренировочного занятия — разминки. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы

самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Управление процессом самостоятельных занятий. Характеристика интенсивности физической нагрузки для студентов. Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Характеристика особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Характеристика видов спорта, развивающих отдельные физические качества. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза. Планирование тренировки в избранном виде спорта. Основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития самоконтроля за физической подготовленностью. Методический комплекс релаксационных упражнений до уровня владения двигательного навыка для практического применения в практике физического воспитания и повседневной жизни.

Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Методика составления и проведения производственной гимнастики. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической

культуры. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

4.2. Структура дисциплины

Для очной формы обучения

Тема	Семестр	Объём, ак. ч.	В том числе в форме практической подготовки
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Лекция	1	2	
Итого:		2	
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры			
Лекция	1	2	
Практические занятия	1	7	
Итого:		9	
Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов			
Практические занятия	1	5	
Итого:		5	
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			
Семинар	1	2	
Практические занятия	1	6	
Итого:		8	
Тема 5. Педагогические основы физического воспитания			
Практические занятия	1	5	
Итого:		5	
Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания			
Семинар	1	2	
Практические занятия	1	2	
Итого:		4	
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			
Семинар	1	2	
Практические занятия	1	6	
Итого:		8	
Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений			
Семинар	1	2	
Практические занятия	1	5	
Итого:		7	
Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом			
Семинар	1	2	
Практические занятия	1	8	
Итого:		10	
Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности			
Семинар	1	2	

Практические занятия	1	8	
Итого:		10	
Промежуточная аттестация (зачет) и подготовка к ней			
Семинар	1	4	
Итого:		4	

Для очно-заочной формы обучения

Тема	Семестр	Объём, ак. ч.	В том числе в форме практической подготовки
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Лекции	3	2	
Итого:		2	
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры			
Лекции	3	2	
Самостоятельная работа	3	7	
Итого:		9	
Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов			
Самостоятельная работа	3	5	
Итого:		5	
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			
Самостоятельная работа	3	8	
Итого:		8	
Тема 5. Педагогические основы физического воспитания			
Самостоятельная работа	3	5	
Итого:		5	
Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания			
Самостоятельная работа	3	4	
Итого:		4	
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			
Самостоятельная работа	3	8	
Итого:		8	
Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений			
Самостоятельная работа	3	7	
Итого:		7	
Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом			
Самостоятельная работа	3	10	
Итого:		10	
Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности			
Самостоятельная работа	3	10	
Итого:		10	
Промежуточная аттестация (зачет) и подготовка к ней			
Семинары	3	4	
Итого:		4	

Для заочной формы обучения

Тема	Семестр	Объём, ак. ч.	В том числе в форме практической подготовки
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Самостоятельная работа	3	2	
Итого:		2	
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры			
Самостоятельная работа	3	9	
Итого:		9	
Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов			
Самостоятельная работа	3	5	
Итого:		5	
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			
Самостоятельная работа	3	8	
Итого:		8	
Тема 5. Педагогические основы физического воспитания			
Самостоятельная работа	3	5	
Итого:		5	
Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания			
Самостоятельная работа	3	4	
Итого:		4	
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			
Самостоятельная работа	3	8	
Итого:		8	
Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений			
Самостоятельная работа	3	7	
Итого:		7	
Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом			
Самостоятельная работа	3	10	
Итого:		10	
Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности			
Самостоятельная работа	3	10	
Итого:		10	
Промежуточная аттестация (зачет) и подготовка к ней			
Семинары	3	4	
Итого:		4	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1. Текущий контроль успеваемости

Формой проведения текущего контроля успеваемости является дискуссия по вопросам

семинаров, выполнение практических заданий на практических занятиях.

Контрольные задания текущего контроля успеваемости и критерии оценивания

Список вопросов к семинарам

Семинар 1

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема семинара: Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе обучения.

Вопросы:

1. Особенности бюджета времени студентов.
2. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов, динамика умственной работоспособности.
3. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов. Нормирование двигательной активности студентов.
4. Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышения работоспособности. Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятия нервно-эмоционального напряжения.

Семинар 2

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Тема семинара: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий

Вопросы:

1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.
2. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
3. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
4. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическими упражнениями. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
5. Физические нагрузки и их дозированность.

Семинар 3

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема семинара: Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

Вопросы для обсуждения:

1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
2. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Управление процессом самостоятельных занятий. Характеристика интенсивности физической нагрузки для студентов.
4. Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

Семинар 4

Тема 8: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема семинара: выбор видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий

Вопросы для обсуждения:

1.Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

2. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Семинар 5

Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема семинара: Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом

Вопросы для обсуждения:

1. Методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

2.Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

3. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Семинар 6

Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Тема семинара: Производственная физическая культура

Вопросы для обсуждения:

1.Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

2.Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

3.Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

Критерии оценивания

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он принимает активное участие в дискуссии на семинаре и демонстрирует знание истории, социальной сущности, структуры и функций физической культуры, способов совершенствования физических качеств, их формирования в процессе физического воспитания; умеет понимать и объяснять феномен культуры, физической культуры, спорта, их роль в человеческой жизнедеятельности.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не подготовлен к семинару по неуважительным причинам, не принимает участия в дискуссии и не способен в достаточной мере продемонстрировать знание истории, социальной сущности, структуры и функций физической культуры, способов совершенствования физических качеств, их формирования в процессе физического воспитания; не умеет понимать и объяснять феномен культуры, физической культуры, спорта, их роль в человеческой жизнедеятельности.

Список заданий для практических занятий

Практическое занятие № 1

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Тема практического занятия: Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности

Задание: Каждый студент под руководством преподавателя разрабатывает и представляет комплекс физических упражнений для развития одной из выбранных систем организма: кровеносной, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной систем. Состав комплекса: 8–10 упражнений.

Практическое занятие № 2

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов

Тема практического занятия: Основы методики самомассажа. Методика коррегирующей гимнастики для глаз, позвоночника и т. д.

Задание: Каждый студент под руководством преподавателя разрабатывает и представляет комплекс физических упражнений для глаз, позвоночника и т. д. (8–10 упражнений).

Практическое занятие № 3

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема практического занятия:

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Задание: Каждый студент под руководством преподавателя разрабатывает и представляет комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (10–12 упражнений).

Практическое занятие № 4

Тема 5. Педагогические основы физического воспитания.

Тема практического занятия: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основные физические (двигательные) качества человека. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

Задание: Каждый студент под руководством преподавателя разрабатывает и представляет комплекс упражнений, способствующих развитию выбранного физического качества.

Практическое занятие № 5

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема практического занятия: Комплекс упражнений для самостоятельных занятий. Методы самоконтроля

Задание: Каждый студент под руководством преподавателя разрабатывает и представляет комплекс упражнений для самостоятельных занятий и перечень применяемых методов самоконтроля

Практическое занятие № 6

Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема практического занятия: Методики развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.

Задание: Каждый студент под руководством преподавателя разрабатывает и представляет самостоятельно разработанную методику совершенствования своего наименее

развитого физического качества.

Практическое занятие № 7

Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема практического занятия: Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития самоконтроля за физической подготовленностью. Методический комплекс релаксационных упражнений до уровня владения двигательного навыка для практического применения в практике физического воспитания и повседневной жизни

Задание: Каждый студент под руководством преподавателя разрабатывает и представляет разработанный текст аутогенной тренировки для расслабления группы мышц, задействованных в большей мере в привычной для студента работе.

Практическое занятие № 8

Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Тема практического занятия: Комплекс физических упражнений профилактического воздействия

Задание: Каждый студент под руководством преподавателя разрабатывает и представляет комплекс производственной гимнастики. В ходе практических занятий апробируются разработанные студентами комплексы упражнений производственных гимнастик с учетом заданных условий и характера труда.

Критерии оценивания

Оценка *«зачтено»* выставляется, если при выполнении задания на практическом занятии студент демонстрирует умение находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, выполнять упражнения, предусмотренные программой; свободное владение навыком самоконтроля во время выполнения упражнений.

Оценка *«не зачтено»* выставляется, если студент не подготовлен к практическому занятию по неуважительным причинам и не способен в достаточной мере продемонстрировать умение находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, выполнять упражнения, предусмотренные программой; свободное владение навыком самоконтроля во время выполнения упражнений.

5.2. Промежуточная аттестация

Формой проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» является зачёт, который проводится на итоговом семинаре в форме собеседования с преподавателем по вопросам билета, которые соответствуют темам курса.

При выставлении итоговой оценки принимаются во внимание результаты текущего контроля, проводимого в течение семестра: участие в дискуссии на семинарах, выполнение практических заданий. Для проведения промежуточной аттестации может использоваться тестовое задание. (Тестовое задание см. в Фонде оценочных средств по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт»).

Контрольные задания для проведения промежуточной аттестации и критерии оценивания

Список вопросов к зачёту

1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура личности студента.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
7. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
8. Общее представление о строении тела человека.
9. Понятие об органе и системе органов.
10. Форма и функции костей скелета человека.
11. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
12. Представление о строении мышечной системы.
13. Представление о дыхательной системе.
14. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
15. Здоровый образ жизни студента.
16. Режим труда и отдыха.
17. Организация режима питания.
18. Организация двигательной активности.
19. Личная гигиена и закаливание.
20. Профилактика вредных привычек.
21. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
22. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
23. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
24. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
25. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
26. Формы самостоятельных занятий.
27. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
28. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
29. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
30. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
31. Единая спортивная классификация.
32. Студенческий спорт, его организационные особенности.

Пример билета

1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
2. Организация режима питания.

Критерии оценивания

Оценка «зачтено» выставляется, если в ходе зачетного собеседования с преподавателем студент продемонстрировал на приемлемом уровне знание истории, социальной сущности, структуры и функций физической культуры, способы совершенствования физических качеств, их формирования в процессе физического воспитания, умение понимать и объяснять феномен культуры, физической культуры, спорта, их роль в человеческой жизнедеятельности.

Оценка «не зачтено» выставляется, если в ходе зачетного собеседования с преподавателем студент не смог ответить ни на один вопрос и продемонстрировать на приемлемом уровне знание истории, социальной сущности, структуры и функций физической культуры, способы совершенствования физических качеств, их формирования в процессе физического воспитания, умение понимать и объяснять феномен культуры, физической культуры, спорта, их роль в человеческой жизнедеятельности.

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Печатные и электронные издания

Авторы	Заглавие	Изд-во, год	Стр.	Эл. адрес для эл. изданий
Гришина Ю. И.	Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие	Ростов н/Д : Феникс, 2010	250	Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497 (дата обращения: 08.08.2024) – Текст : электронный.
	Физическая культура / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]	Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017	612	Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 08.08.2024) – Текст : электронный.
Чертов Н. В.	Физическая культура : учебное пособие	Ростов н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012	118	Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 (дата обращения: 08.08.2024) – Текст : электронный.
Чеснова Е. Л.	Физическая культура : учебное пособие	Москва : Директ-Медиа, 2013	160	Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (дата обращения: 08.08.2024) – Текст : электронный.

6.2. Электронные образовательные ресурсы

Название	Ссылка
Официальный сайт Свято-Филаретовского института	https://sfi.ru
Личный кабинет обучающегося	http://eios.sfi.ru/WebApp/#/
Электронная библиотека СФИ / Свято-Филаретовский институт	http://biblio.sfi.ru
Университетская библиотека онлайн : Электронная библиотечная система	biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub
РУКОНТ : национальный цифровой ресурс : межотраслевая электронная библиотека	https://rucont.ru
eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека	https://elibrary.ru

6.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Название	Ссылка
Единая информационная площадка по направлению «Физическая культура и спорт в образовании»	xn----itbjbj2arv.xn--p1ai/

6.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Название	Описание
Windows 8, Windows 10	Операционная система корпорации Microsoft, ориентированная на управление компьютером и прикладными программами с помощью графического интерфейса.
Office Standard 2013 Russian: Word 2013, Excel 2013, PowerPoint 2013, OneNote 2013, Outlook 2013, Publisher 2013	Пакет программ для работы с документами, электронной почтой и подготовки презентаций.
VLC, ver. 3.0.8	Медиапроигрыватель.
Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатная программа для просмотра и печати документов PDF.
Программа по поиску плагиата и оценке уникальности текстов от ЕТХТ	Российская программа обнаружения текстовых заимствований.
ИРБИС64+ в составе четырех АРМ «Администратор», «Каталогизатор», «Книговыдача», модуля Web ИРБИС64+	Библиотечная программа.
ABBYY FineReader 11	Программа для перевода изображения документов в электронные редактируемые форматы.
Программа TrueConf, тариф на 21 пользователя и 10 одновременных соединений	Отечественная программа конференцсвязи с использованием облачной среды
NonVisual Desktop Access (NVDA)	Бесплатная программа экранного доступа для операционных систем семейства Windows, позволяющая незрячим и слабовидящим пользователям работать на компьютере.

6.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

- парты, стулья для студентов;
- стол, стул для преподавателя;
- интерактивная доска или маркерная доска или ЖК панель;
- проектор;
- настольный микрофон;
- акустическая система;
- компьютер для преподавателя с видеокамерой;
- возможность подключения к сети Интернет (в том числе по каналу Wi-Fi) и обеспечения доступа к ЭИОС для преподавателя и обучающихся.

7. Методические указания для обучающихся

Для освоения дисциплины (модуля) следует ознакомиться с содержанием данной рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее тематическим планом, связями с другими дисциплинами образовательной программы, с рекомендованной литературой (электронные и печатные издания) и др. В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. При подготовке к очередным лекциям целесообразно кратко повторить пройденное, обращаясь к конспекту и учебной литературе с особым вниманием к проблемному полю той или иной темы. К семинарским занятиям

нужно самостоятельно готовиться, используя вопросы, приведенные в разделе 5. В самостоятельной работе необходимо соблюдать рекомендации преподавателя. Для прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации необходимо ознакомиться с типовыми контрольными заданиями и материалами, содержащимися в пп. 5.1 и 5.2.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены условия полноценного освоения материала данной программы на основе применения комбинированного обучения в инклюзивных группах, индивидуальных занятий, дистанционного обучения. При необходимости для каждого студента данной категории составляется индивидуальный учебный график, учитывающий, в том числе, рекомендации медико-социальной экспертизы, отраженные в индивидуальной программе реабилитации инвалида.