

РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ – ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЯРОСЛАВСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ
ЯРОСЛАВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

«УТВЕРЖДАЮ»

пер. Олег Овчаров

ректор ЯДС

иерей Олег Овчаров

«31» августа 2021 г.



Программа учебной дисциплины

Наименование дисциплины:

Б1.О.Б.14.2 Физическая культура и спорт

Рекомендуется для направления подготовки: «подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций».

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Разработчик:

Ассистент каф. гуманитар. дисциплин

Н.Н. Балабин

Утверждено на заседании кафедры

Гуманитарных дисциплин

«30» августа 2021 г.

Протокол № 1

Зав. кафедрой

докт.ист.наук Н.В. Чеканова

1. Цели и задачи дисциплины:

1. Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» – формирование прикладных двигательных умений и навыков, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни; физической культуры личности и способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; психофизической подготовки и самоподготовки к успешной будущей профессиональной деятельности.

2. Задачи дисциплины:

- понимание основных принципов здорового образа жизни, социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение научно-биологическими и практическими основами физической культуры;
- развитие практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП):

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является основной базовой дисциплиной и входит в раздел «Здоровьесберегающие дисциплины».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

КОМПЕТЕНЦИИ		Индикаторы	Оценочные средства
Шифр	Формулировка		
ОПК-2	Способен применять базовые знания вероучительных дисциплин при решении теологических задач	ОПК-2.5. Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Контактная работа с преподавателем (всего)	36	18	18

В том числе:			
Лекции (Л)	12	6	6
Практические занятия	24	12	12
Самостоятельная работа (всего)	36	18	18
В том числе:			
Самоподготовка	36	18	18
Вид промежуточной аттестации — зачет	зачет		
Общая трудоемкость: часов	72	36	36
зачетных единиц	2	1	1

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (в дидактических единицах)
Общая физическая подготовка		
1	Методы оценки и развития общей выносливости	Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.
3	Методы оценки и развития силовых способностей	Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).
4	Методы оценки и развития гибкости	Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).
Занятия по видам спорта (аэробика)		
5	Специальная физическая подготовка	Организация и проведение общеразвивающих, специальных упражнений на уроке аэробики. Обучение технике аэробики. Совершенствование техники аэробики.

6	Обучение технике	Организация и проведение общеразвивающих, специальных упражнений на уроке аэробики. Обучение технике обычная ходьба – марш. Обучение технике ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle– стрэдл). V-шаг (V-Step – ви-степ). Обучение технике стретчинга Совершенствование техники шагов.
Общая физическая подготовка		
7	Развитие силовых способностей	Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях, направленных на совершенствование ранее изученных и обучение новым действиям для развития силовых способностей. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.
8	Развитие гибкости	Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях, направленных на совершенствование ранее изученных и обучение новым действиям для развития гибкости. Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.
9	Развитие скоростных способностей	Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях, направленных на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития скоростных способностей. Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Программа для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.
10	Развитие общей выносливости	Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях направленных на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития общей выносливости. Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля.
Занятия по видам спорта (аэробика)		
11	Обучение технике	Совершенствование техники прыжка в длину. Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы». Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники метания малого мяча. Совершенствование техники толкания ядра. Совершенствование техники метания гранаты.
12	Обучение технике	Обучение технике степ-аэробики.

5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Лекции	Практич. занятия	Самост. работа	Зачет	Всего часов
1	Методы оценки и развития общей выносливости	1	2	3		6
1.1.	Тема (лекция). Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости.	1		1		
1.2.	Тема (практич.занятие). Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.		2	2		
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	1	2	3		6
2.1.	Тема (лекция). Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей.	1		1		
2.2.	Тема (практич. занятие). Методы оценки выраженности скоростных способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.		2	2		
3	Методы оценки и развития силовых способностей	1	2	3		6
3.1	Тема (лекция). Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей.	1		1		
3.2	Тема (практич.занятие). Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).		2	2		
4	Методы оценки и развития гибкости	1	2	3		6
4.1	Тема (лекция). Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости.	1		1		
4.2	Тема (практич.занятие). Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).		2	2		

5	Специальная физическая подготовка	1	2	3		6
5.1	Тема (лекция). Организация и проведение общеразвивающих, специальных упражнений на уроке аэробики.	1		1		
5.2	Тема (практич.занятие). Обучение технике аэробики. Совершенствование техники аэробики.		2	2		
6	Обучение технике	1	2	3		6
6.1	Тема (лекция). Организация и проведение общеразвивающих, специальных упражнений на уроке аэробики.	1		1		
6.2	Тема (практич.занятие). Обучение технике обычная ходьба – марш. Обучение технике ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle– стрэдл). V-шаг (V-Step – ви-степ). Обучение технике стретчинга Совершенствование техники шагов.		2	2		
7	Развитие силовых способностей	1	2	3		6
7.1	Тема (лекция). Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях, направленных на совершенствование ранее изученных и обучение новым действиям для развития силовых способностей.	1		1		
7.2	Тема (практич.занятие). Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.		2	2		
8	Развитие гибкости	1	2	3		6
8.1	Тема (лекция). Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях, направленных на совершенствование ранее изученных и обучение новым действиям для развития гибкости.	1		1		
8.2	Тема (практич.занятие). Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.		2	2		
9	Развитие скоростных способностей	1	2	3		6
9.1	Тема (лекция). Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях, направленных на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития скоростных способностей.	1		1		
9.2	Тема (практич.занятие). Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Программа для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.		2	2		
10	Развитие общей выносливости	1	2	3		6
10.1	Тема (лекция). Подбор упражнений на учебно-	1		1		

	тренировочных занятиях направленных на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития общей выносливости.					
10.2	Тема (практич.занятие). Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля.		2	2		
11	Обучение технике	1	2	3		6
11.1	Тема (лекция). Особенности техники прыжков в длину и высоту; бега спринтерского, на средние и длинные дистанции, метания мяча, ядра и гранаты	1		1		
11.2	Тема (практич.занятие). Совершенствование техники прыжка в длину. Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы». Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники метания малого мяча. Совершенствование техники толкания ядра. Совершенствование техники метания гранаты.		2	2		
12	Обучение технике	1	2	3		6
12.1	Тема (лекция). Особенности техники степ-аэробики.	1		1		
12.2	Тема (практич.занятие). Обучение технике степ-аэробики.		2	2		
	Вид промежуточной аттестации - зачет	зачет				
	Итого:	12	24	36		72

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание самостоятельной работы <i>Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения</i>
1,10	Методы оценки и развития общей выносливости	1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.). 2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике. 3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. 4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности. 5. Основные положения методики закаливания.
2,9	Методы оценки и развития скоростных способностей	
3,7	Методы оценки и развития силовых способностей	

		6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
4,8	Методы оценки и развития гибкости	7. Физическое состояние и общественная активность.
5,6, 11, 12	Специальная физическая подготовка	8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
		9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
		10. Ведение личного дневника самоконтроля.
		11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
		12. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
		13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

6.2. Примерная тематика курсовых работ (проектов): НЕ ПРЕДУСМОТРЕНА

6.3. Примерная тематика рефератов *(для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения)*

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
3. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
4. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.
5. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
8. Формирование мотивации современной молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
12. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
13. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
14. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
15. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
16. Здоровый образ жизни. Рациональный режим труда и отдыха.
17. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
18. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни.
19. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
20. Личная гигиена и ее составляющие.
21. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
22. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

23. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
24. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
25. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
27. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
28. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования и организации.
29. История Олимпийских игр.
30. Современное Олимпийское движение.
31. История комплекса ГТО и БГТО.
32. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
33. Характеристика и воспитание физических качеств.
34. Методика формирования силы (ловкости, координационных способностей, выносливости, скоростных качеств и т.п.).
35. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
36. Организация, формы и средства ППФП студентов в образовательной организации.
37. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к профессиональной деятельности.
38. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

**РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ – ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«ЯРОСЛАВСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ

ЯРОСЛАВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

«УТВЕРЖДАЮ»

пер. Олег Овчаров

ректор ЯДО

перей Олег Овчаров

«31» августа 2021 г.



Фонд оценочных средств для учебной дисциплины

Б1.О.Б.14.2 Физическая культура и спорт

Рекомендуется для направления подготовки: «подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций».

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Разработчик:

Ассистент каф.гуманит.наук

Н.Н. Балабин

Н.Н. Балабин

Утверждено на заседании кафедры

Гуманитарных дисциплин

«30» августа 2021 г.

Протокол № ____

Зав. кафедрой

Н.В. Чеканова

докт.ист.наук Н.В. Чеканова

7. Фонды оценочных средств

7.1. Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

Наименование темы дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций (указать шифр)
Методы оценки и развития общей выносливости	Показатели двигательной активности не ниже определенного минимума	УК-7.1, УК-7.2
Методы оценки и развития скоростных способностей	Показатели двигательной активности не ниже определенного минимума	УК-7.1, УК-7.2
Методы оценки и развития силовых способностей	Показатели двигательной активности не ниже определенного минимума	УК-7.1, УК-7.2
Методы оценки и развития гибкости	Показатели двигательной активности не ниже определенного минимума	УК-7.1, УК-7.2
Специальная физическая подготовка	Показатели двигательной активности не ниже определенного минимума	УК-7.1, УК-7.2, ОПК-2.5

Текущий контроль осуществляется на основе анализа и оценки различных видов текущей деятельности студента, на основании чего в рамках аттестационной недели студенту выставляется соответствующая оценка.

Виды контроля текущей работы студента:

1. Контроль посещаемости занятий (ежемесячно - 4 занятия)
2. Контроль показателей физической активности на занятиях (ежемесячно - 4 занятия)

Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» в виде выполнения тестов общей физической или специальной спортивной подготовки и/или реферата.

Критерии оценивания рефератов

Критерий	Балл
Соблюдение заданной структуры реферата (наличие введения, обоснование актуальности темы, основная часть, заключение, библиографического списка).	1
Разнообразие представленных в реферате точек зрения на проблему	2
Логика и грамотность изложения материала	1
Наличие собственной обоснованной точки зрения на проблему, наличие выводов	1
Максимальный балл	5

7.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Форма промежуточной аттестации - **Зачет**.

В ходе зачета студенты выполняют специальные/ нормативные зачетные требования по различным видам спорта или системе физических упражнений.

Выполнение контрольных нормативов во всех видах испытаний является обязательным и служит показателем успешного выполнения студентами учебной программы.

Примерные формулировки вопросов к зачету (для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения):

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Компоненты физической культуры.

3. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
4. Гуманитарная значимость физической культуры.
5. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
7. Влияние окружающей среды на здоровье. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
8. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
9. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
10. Формы самостоятельных занятий и их возрастные особенности.
11. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Режим труда и отдыха студентов. Организация сна и режима питания.
12. Общее представление о строении тела человека. Основные функциональные системы организма (опорно-двигательная, нервная, мышечная, дыхательная, пищеварительная, выделительная, сердечнососудистая и пр.).
13. Наследственность и ее влияние на здоровье.
14. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.
15. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
16. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
17. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
18. Самооценка собственного здоровья.
19. Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой).
20. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
21. Культура межличностных отношений.
22. Профилактика вредных привычек.
23. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.

Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине:

К промежуточной аттестации допускается студент, который посетил не менее 80% аудиторных часов (лекций и практических занятий).

Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации:

Зачет	
«зачтено»	Выставляется студенту, который демонстрирует владение требуемыми компетенциями. Общая оценка определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.
«незачтено»	Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Выставляется студенту, не способному продемонстрировать владения компетенциями на базовом уровне.

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Основная литература

1. Барчуков И. С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков / Под ред. Н.Н. Маликова . - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2017.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017.

б) Дополнительная литература

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие. - М.: Изд-во РУДН, 1999.

2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.
3. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки / И.В. Бельский. – 3-е изд. - Минск: 2006.
4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для бакалавров. - М.: КноРус, 2018.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014.
6. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина.- М.: ГЭОТАР-МЕД, 2012.
7. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов: Справочное пособие. - М.: Российский университет дружбы народов, 2013.
8. Коваль В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник для студентов высш. учеб. заведений. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2013.
9. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Под ред. С.Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014.
10. Малейченко Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие. - М.: Юнити, 2016.
11. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: / Л.А.Семенов. - М.: Советский спорт, 2007.
12. Решетников Н.В. Физическая культура : Учебник. - М.: Academia, 2015.
13. Ямалетдинова Г.А. Словарь-справочник по физической культуре: Учебное пособие. - Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2007.

г) Программное обеспечение

1. Microsoft Internet Explorer (или другой браузер)
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Office 2007 и выше

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru – рефераты, полные тексты научных статей из российских и зарубежных журналов;
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (<http://www.iprbookshop.ru>)
3. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (www.biblio-online.ru)

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает разнообразные формы учебных и внеучебных занятий.

Учебные занятия проводятся в форме:

- теоретических занятий,
- методико-практических и учебно-практических занятий,
- контрольных занятий;
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий (консультаций);
- самостоятельных занятий с учетом рекомендаций преподавателя.

Теоретические занятия предусматривают овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных аспектов физической культуры и спорта, умения адаптивного и творческого использования возможностей физической культуры и спорта для самосовершенствования, организации здорового образа жизни, личностного и профессионального развития человека.

Практические занятия реализуется в методико-практической и учебно-тренировочной форме. Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий

рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию осваиваемых действий, приемов, способов.

Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

В целом методико-практические занятия направлены на овладение эффективными и экономичными способами развития жизненно важных умений и навыков; методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности и т.п.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности; с приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков и психофизических качеств.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» в соответствии с рекомендациями Министерства образования РФ определяются образовательным учреждением самостоятельно с учетом показаний и противопоказаний, функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме каждого студента.

Контрольные занятия осуществляются в контрольно-тестовой форме, обеспечивают оперативный текущий контроль и предусматривают итоговый зачет, что в конечном итоге позволяет получить информацию о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на оценке двигательной активности не ниже определенного минимума и регулярности посещения обязательных занятий.

Оперативный текущий контроль обеспечивает информацию о ходе освоения студентом определенного раздела, темы, вида учебной работы.

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры, методических знаний и практических умений, общей физической и психофизической готовности студента к профессиональной деятельности. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий и положительные результаты соответствующий тестов, обеспечивающие физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности студента.

К итоговому зачету допускаются студенты, посетившие не менее 80% занятий. Общая оценка определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» в виде выполнения тестов общей физической или специальной спортивной подготовки и/или реферата.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает теоретические, практические и контрольные занятия по общефизической подготовке, аэробике и пр.

Методические указания для студентов специальной медицинской группы

Организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими те или иные отклонения в состоянии здоровья, требует особого внимания. Физическая нагрузка таких студентов должна быть правильно и систематически организована, строго дозирована.

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения, осуществляется на основе расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий, контролируемых врачом. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы, как правило, не должен превышать 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки.

Реферативная работа может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного обзора новейших исследований по проблемам физической культуры и спорта, связанных единой тематикой.

Правила поведения и Общие требования безопасности

При нахождении в спортивном зале и во время занятий студенты обязаны соблюдать определенные Правила поведения и Общие требования безопасности.

Правила поведения для обучающихся, занимающихся физической культурой

График проведения занятий определяется расписанием занятий.

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю физической культуры.

Занимающимся запрещается без разрешения преподавателя подходить к имеющемуся во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящих правил, привлекаются к дисциплинарной и материальной ответственности.

1. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются:

- занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;

- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Изучить содержание настоящих Правил.

С разрешения преподавателя пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

С разрешения преподавателя пройти в спортивный зал, на легкоатлетический манеж и т.п. Разрешается брать с собой только вещи, необходимые для занятий.

Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Требования безопасности во время занятий

Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия;
- выполнять упражнения с максимальной осторожностью, а при необходимости - со страховкой;
- работать только на том оборудовании, которое указано преподавателем;
- перед переходом к занятиям с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений получить инструктаж по правилам использования данного вида оборудования.

Занимающимся запрещается:

- использовать неисправное оборудование;
- стоять близко от других занимающихся, выполняющих упражнения;
- самостоятельно осуществлять переход на другое оборудование;
- выполнять упражнения с гантелями и штангой с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения преподавателя физической культуры;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт оборудования;
- вносить в спортивный зал любые предметы без разрешения преподавателя, проводящего занятия.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю физической культуры.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности оборудования, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом преподавателю физической культуры и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом преподавателю физической культуры.

При необходимости и возможности помочь преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Сдать использованное оборудование и инвентарь преподавателю физической культуры. С разрешения преподавателя выйти из зала, принять душ, переодеться. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон сообщить об этом преподавателю физической культуры.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При освоении дисциплины и контроле знаний студентов по дисциплине используется Электронная образовательная среда Ярославской Духовной Семинарии – Moodle (<https://online.yarseminaria.ru/>)

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

- спортивный зал, оборудованный необходимым спортивным инвентарем;
- учебная и учебно-методическая литература в количестве не менее 0,5 каждого издания на одного студента.

13. Преподавание дисциплины на заочном отделении

13.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		1
Контактная работа с преподавателем (всего)	8	8
В том числе:		
Лекции	2	2
Практические занятия (ПЗ)	6	6
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	60	60
В том числе:		
Реферат		
Другие виды самостоятельной работы		
Вид промежуточной аттестации - зачет	4	4
Общая трудоемкость (часов)	72	72
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	2	2

13.2. Содержание дисциплины

13.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий

10.2.1. Разделы дисциплины и виды занятий					
№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов			
		Лекции и	Практ. занятия (семинары)	Самост. работа студ.	Всего часов
Семестр: 2		2	6	60	68
1	Тема (лекция). Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости, гибкости, скоростных и силовых способностей. Сенситивные периоды, методы оценки выраженности, средства и методы развития, гендерные и возрастные особенности развития общей выносливости, гибкости, скоростных, силовых способностей и т.п.	2			
2	Тема (практич.занятие). Занятия по видам спорта		3		
3	Тема (практич.занятие). Занятия по видам спорта		3		
Контроль самостоятельной работы/ Зачет		4			

Всего:	2	6	60	72
---------------	----------	----------	-----------	-----------

13.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

13.3.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	Методы оценки и развития общей выносливости	Изучение учебной литературы Выполнение тестов и контрольных упражнений для оценки физической подготовленности
2	Методы оценки и развития скоростных способностей	Изучение учебной литературы Выполнение тестов и контрольных упражнений для оценки физической подготовленности
3	Методы оценки и развития силовых способностей	Изучение учебной литературы Выполнение тестов и контрольных упражнений для оценки физической подготовленности
4	Методы оценки и развития гиб кости	Изучение учебной литературы Выполнение тестов и контрольных упражнений для оценки физической подготовленности
5	Специальная физическая подготовка	Изучение учебной литературы Выполнение тестов и контрольных упражнений для оценки физической подготовленности