

Религиозная организация –  
духовная образовательная организация высшего образования  
«Саратовская православная духовная семинария  
Саратовской Епархии Русской Православной Церкви»

УТВЕРЖДАЮ  
  
Ректор  
протоиерей Сергей Штурбабин  
30 " августа 2021 г.

Рабочая программа дисциплины  
**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки  
**48.03.01 Теология**

Профиль подготовки  
**Православная теология**

Уровень образования  
**Бакалавриат**

Форма обучения  
**очная**

Год начала подготовки по ООП – 2021

Саратов,  
2021 год

## 1. Цели освоения дисциплины

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

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Учебная дисциплина *«Физическая культура и спорт»* (Б1.О.11) входит в обязательную часть Блока 1. «Дисциплины (модули)» основной образовательной программы по направлению – 48.03.01 Теология и изучается на протяжении двух семестров 1 курса.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения, владения, сформированные у обучающихся в результате обучения в средней школе.

Учебная дисциплина *«Физическая культура и спорт»* (Б1.О.11) имеет содержательную связь с параллельно и позже изучаемой дисциплиной *«Элективные курсы по физической культуре и спорту»*.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

Наименование категории компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора компетенции	Планируемые результаты обучения: знания, умения, владения
Самоорганизация и саморазвитие	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Определяет мотивацию занятий по физической подготовке, основываясь на теории и практики физической культуры и спорта.	Знать: роль и значение физической культуры в общекультурной подготовке студентов; роль и значение оздоровительных систем.
			Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности применять свои знания в области теории физической культуры и спорта; использовать

			<p>практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой; сформировать навыки технико-тактической подготовки по избранным видам спорта; соблюдать нормы здорового образа жизни, беречь и укреплять свое здоровье, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования</p>
		УК-7.2. Использует способы и средства для соблюдения норм здорового образа жизни.	<p>Знать: способы достижения здорового образа жизни</p> <p>Уметь: применять способы и средства в процессе достижения здорового образа жизни</p> <p>Владеть: навыками достижения здорового образа жизни</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа, 2 зачетные единицы.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
-------	-------------------	---------	-----------------	--	--

				Лекции (час.)	Практические занятия (час.)	СРС (час.)	Всего (час.)	Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
<b>1 семестр</b>								
<b>Модуль 1. Вводная часть.</b>								
1	Физическая культура и спорт в жизни человека. Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья.	1	1-4	4	-	4	8	устный опрос оценка
2	Основы методики оценки и коррекции телосложения.	1	5-8	4	-	4	8	устный опрос оценка
3	Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.	1	9-10	2	-	2	4	устный опрос контрольное задание оценка
4	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики.	1	11-12	2	-	2	4	устный опрос тестирование Практическое задание оценка
<b>Модуль 2. Основные физические качества</b>								
5	Основы методики развития скоростных качеств.	1	13-14	2	-	2	4	устный опрос Оценка
6	Основы методики развития выносливости.	1	15-17	3	-	3	8	Устный опрос тестирование. Практическое задание оценка
<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>17</b>		<b>17</b>	<b>34</b>	
<b>Всего в 1 семестре</b>							<b>36</b>	<b>Зачет +2 ч</b>
7	Основы методики развития силовых способностей.	2	1-4	4	-	4	8	устный опрос оценка
8	Основы методики развития гибкости.	2	5-6	2	-	2	4	Устный опрос оценка
9	Основы методики развития ловкости.	2	7-8	2	-	2	4	Устный опрос тестирование Практическое задание оценка
<b>Модуль 3. Контроль над уровнем физического развития и состоянием здоровья</b>								
10	Организация и методика проведения закаляющих процедур.	2	9-12	4	-	4	8	Устный опрос оценка

11	Основы методики восстановления организма после психофизических нагрузок.	2	13-14	2	-	2	6	Устный опрос оценка
12	Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	2	15-18	3	-	3	8	Устный опрос. тестирование Практическое задание оценка
<b>Итого во 2 семестре</b>				<b>17</b>		<b>17</b>	<b>34</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>36</b>	<b>Зачет +2</b>
<b>ИТОГО за 1 и 2 семестр</b>				<b>34</b>		<b>34</b>	<b>72</b>	

#### 4.2. Содержание дисциплины (Тематический план)

№	Название темы	Содержание
<b>1 семестр</b>		
1	<b>Тема 1. Основы физической культуры и спорта. Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья.</b>	Значение физической культуры и спорта в жизни человек. Стрессы, их причины и последствия. Регулирование эмоциональных состояний как направление профилактики стрессов. Приемы регуляции эмоций: расслабление, растяжка, самомассаж, психорегулирующая тренировка.
2	<b>Тема 2. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	Основные критерии оценки телосложения, методы оценки, визуальные и аппаратурные. Задачи коррекции телосложения, средства и методы, применяемые для решения поставленных задач.
3	<b>Тема 3. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.</b>	Основные критерии оценки самочувствия, методы оценки, алгоритм составления индивидуальной программы занятий физическими упражнениями.
4	<b>Тема 4. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики.</b>	Нарушения осанки, их причины, способы профилактики нарушений. Средства коррекции нарушений осанки, их классификация и методика применения.
5	<b>Тема 5. Основы методики развития скоростных качеств.</b>	Средства, методы и приемы развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей. Требования к методике развития

		скоростных способностей.
6	<b>Тема 6. Основы методики развития выносливости.</b>	Средства, методы и приемы развития выносливости в работе скоростного характера, в продолжительной работе, в спортивных играх и силовых упражнениях. Требования к методике развития выносливости.
	<b>2 семестр</b>	
7	<b>Тема 7. Основы методики развития силовых способностей.</b>	Средства, методы и приемы развития абсолютной силы, силовой выносливости и взрывной силы. Требования к методике развития силовых способностей.
8	<b>Тема 8. Основы методики развития гибкости.</b>	Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости. Требования к методике развития гибкости.
9	<b>Тема 9. Основы методики развития ловкости.</b>	Средства, методы и приемы развития способностей быстро осваивать координационно сложные движения и перестраивать систему движений при изменении условий деятельности. Требования к методике развития ловкости.
10	<b>Тема 10. Организация и методика проведения закаливающих процедур</b>	Закаливание солнцем, воздухом и водой; факторы обуславливающие закаливающий эффект солнечно-воздушных ванн и водных процедур. Локальное и общее воздействие на организм. Требования к методике проведения закаливающих процедур. Организация проведения закаливающих процедур.
11	<b>Тема 11. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями</b>	Утомление и его разновидности. Восстановление – пассивный и активный отдых, специальные процедуры, ускоряющие процессы восстановления в организме (сухая и парная баня, релаксация, растяжка, массаж и самомассаж). Требования к методике выполнения восстановительных процедур.
12	<b>Тема 12. Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.</b>	Методы контроля над уровнем состояния важнейших систем организма: ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Приемы самоконтроля за состоянием здоровья и оценка с их помощью получаемой информации.

## 4.3. Тематика и вопросы к практическим занятиям

### 1 семестр

#### ***Практическое занятие 1. (неделя 1-4).***

Форма проведения — лекция, коллоквиум (4 ч).

**Тема:** Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья

- 1) физическая подготовленность.
- 2) укрепление и сохранение здоровья.
- 3) биологический возраст и календарный возраст.
- 4) медицинский осмотр.

#### ***Практическое занятие 2. (неделя 5-8).***

Форма проведения — коллоквиум

**Тема:** Основы методика оценки и коррекции телосложения.

- 1) антропометрические показатели.
- 2) телосложение.
- 3) правильный рост и формирование организма.
- 4) ростовой показатель.

#### ***Практическое занятие 3. (неделя 9-10).***

Форма проведения — коллоквиум

**Тема:** Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.

- 1) методика индивидуальных программ занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
- 2) общая физическая подготовка.
- 3) специальная физическая подготовка.
- 4) регулярные занятия физическими упражнениями.

#### ***Практическое занятие 4. (неделя 11-12).***

Форма проведения — коллоквиум

**Тема:** Организация и методика проведения комплексов упражнений.

- 1) комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- 2) профилактика нарушения осанки.
- 3) корригирующая гимнастика для глаз.

#### ***Практическое занятие 5. (неделя 13-14).***

Форма проведения — коллоквиум.

**Тема:** Основы методики развития скоростных качеств.

- 1) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
- 2) структура мышечного волокна

3) виды и методы спортивных тренировок

***Практическое занятие 6. (неделя 15-17).***

Форма проведения — коллоквиум.

**Тема: Основы методики развития гибкости.**

- 1) анатомические особенности организма
- 2) возрастные особенности развития гибкости.
- 3) способы развития гибкости.

**2 семестр**

***Практическое занятие 1. (неделя 1-4).***

Форма проведения — коллоквиум.

**Тема: Силовые способности.**

- 1) средства, методы и приемы развития силы.
- 2) силовая выносливость.
- 3) взрывная сила.
- 4) методике развития силовых способностей.

***Практическое занятие 2. (неделя 5-6).***

Форма проведения — коллоквиум.

**Тема: Гибкость.**

- 1) средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости.
- 2) требования к методике развития гибкости.

***Практическое занятие 3. (неделя 7-8).***

Форма проведения — коллоквиум.

**Тема: Ловкость.**

- 1) средства, методы и приемы развития сложно- координационных движения
- 2) требования к методике развития ловкости.

***Практическое занятие 4. (неделя 9-12).***

Форма проведения — коллоквиум.

**Тема: Закаливающие процедуры.**

- 1) закаливание солнцем, воздухом и водой.
- 2) факторы обуславливающие закаливающий эффект солнечно-воздушных ванн и водных процедур.
- 3) методика проведения закаливающих процедур.
- 4) организация проведения закаливающих процедур.



### ***Практическое занятие 11. (неделя 13-14).***

Форма проведения — коллоквиум.

**Тема: Восстановление организма после занятий физическими упражнениями**

- 1) утомление и его разновидности.
- 2) восстановление – пассивный и активный отдых.
- 3) специальные процедуры, ускоряющие процессы восстановления в организме (сухая и парная баня, релаксация, растяжка, массаж и самомассаж).
- 4) требования к методике выполнения восстановительных процедур.

### ***Практическое занятие 12. (неделя 15-17).***

Форма проведения — коллоквиум.

**Тема: Основы методики регулирования эмоциональных состояний.**

- 1) Значение эмоций в жизни человека, их виды.
- 2) Стрессы, их причины и последствия.
- 3) Регулирование эмоциональных состояний как направление профилактики стрессов. Приемы регуляции эмоций: расслабление, растяжка, самомассаж, психорегулирующая тренировка.

## **5. Образовательные технологии**

В ходе изучения данной дисциплины предполагается применение следующих образовательных технологий:

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

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

**Технологии развивающего обучения** предполагают значительный объем самостоятельной работы студентов.

**Мультимедийные образовательные технологии** предполагают организацию лекционных занятий с использованием презентаций. Использование иллюстративного материала позволяет реализовать требование наглядности и тем самым способствует повышению степени и качеству усвоения информации. Преимуществом использования названных

технологий является визуализация знаний, облегчающая понимание предлагаемого материала.

**Дистанционные образовательные технологии** направлены на интеграцию в учебный процесс Интернет-технологий, телекоммуникационных технологий и технологий, реализуемых на базе электронной информационно-образовательной среды Семинарии (ЭИОС). Применение названных образовательных технологий предполагает размещение учебных и учебно-методических материалов на сайте Семинарии и в ЭИОС. Неотъемлемым условием полноценной реализации дистанционных образовательных технологий в процессе освоения курса является осуществление коммуникации между преподавателем и студентом посредством специально созданной для этого информационно-коммуникативной среды.

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов**

Целью самостоятельной работы студентов по подготовке к практическим занятиям является освоение учебной дисциплины в полном объеме, углубление знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы над учебно-методической литературой и нормативными источниками.

Данная цель предполагает решение следующих *задач*:

1. Расширить кругозор обучающихся по темам, требующим более глубокого изучения и усвоения.
2. Выработать навыки работы с научно-методической литературой и анализа источников по учебной дисциплине.
3. Развить необходимые навыки и умения в области физической культуры и спорта.

К основным *видам самостоятельной работы* относятся:

- 1) Самостоятельное изучение теоретического материала.
- 2) Конспектирование лекций и литературы, реферирование.
- 3) Подготовка письменных и устных сообщений при использовании основных источников, а также докладов, обсуждений по проблемным вопросам на основе материалов дополнительных источников.
- 4) Работа с Интернет-ресурсами по изучаемой тематике и подготовка аналитических обзоров, докладов (в устной и письменной форме), проектов.
- 5) Выполнение индивидуальных заданий.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины *«Физическая культура и спорт»* осуществляется преподавателем в процессе проведения устных опросов, тестирования, выполнение контрольных нормативов и др.

## 7. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень индикаторов компетенций
1	<b>Модуль 1. Вводная часть</b>	Устный фронтальный опрос Выполнение контрольных нормативов Оценка	УК-7.1. Определяет основную роль физической культуры и спорта в жизни человека. Определяет мотивацию занятий по физической подготовке, основываясь на теории и практики физической культуры и спорта. УК-7.2. Выделяет основные способы и средства для соблюдения норм здорового образа жизни.
2	<b>Модуль 2. Основные физические качества</b>	Устный фронтальный опрос Выполнение контрольных нормативов Оценка	УК-7.1. Определяет мотивацию развития и совершенствования основных физических качеств, основываясь на теории и практики физической культуры и спорта. УК-7.2. Выделяет основные способы и средства для соблюдения норм здорового образа жизни.
3	<b>Модуль 3. Контроль над уровнем физического развития и состоянием здоровья</b>	Устный фронтальный опрос Выполнение контрольных нормативов Оценка	УК-7.1. Определяет мотивацию своей деятельности и понимает социальную роль физической культуры и спорта в развитии личности и её значение в подготовке к профессиональной деятельности. УК-7.2. Имеет осмысленное представление о способах контроля над уровнем физического развития и состоянием здоровья. Выделяет основные способы процесса психофизического самосовершенствования средствами физической культуры и спорта.

**7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и владений и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**Задания к проверочным работам**  
Проверяемые индикаторы: УК-7.1. УК-7.2.

**Тест №1 к модулю 1**

1. Под физической культурой понимается:
  - а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
  - б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
  - в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека
  - г — культура упражнений и речи
  
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
  - а — спорт
  - б — система физического воспитания
  - в — физическая культура
  - г — физические упражнения
  
3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
  - а — общей физической подготовкой
  - б — специальной физической подготовкой
  - в — гармонической физической подготовкой
  - г — прикладной физической подготовкой
  
4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
  - а — развитие
  - б — закаленность
  - в — тренированность
  - г — подготовленность
  
5. К показателям физической подготовленности относятся:
  - а — сила, быстрота, выносливость
  - б — рост, вес, окружность грудной клетки
  - в — артериальное давление, пульс
  - г — частота сердечных сокращений, частота дыхания

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

а — тренировка

б — методика

в — система знаний

г — педагогическое воздействие

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

а — Рим

б — Китай

в — Греция

г — Египет

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

а — в Олимпии

б — в Спарте

в — в Афинах

г — в Риме

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

а — они имели мировую известность

б — в них принимали участие атлеты со всего мира

в — в период проведения игр прекращались войны

г — они отличались миролюбивым характером соревнований

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а — 5 лет

б — 4 года

в — 2 года

г — 3 года

11. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек

б — регулярное обращение к врачу

в — физическую и интеллектуальную активность

г — рациональное питание и закаливание

12. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а — образ жизни

б — наследственность

в — климат

г — погода

13. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а — ожог

б — тепловой удар

в — перегревание

г — солнечный удар

14. Основными источниками энергии для организма являются:

а — белки и минеральные вещества

б — углеводы и жиры

в — жиры и витамины

г — углеводы и белки

15. Рациональное питание обеспечивает:

а — правильный рост и формирование организма;

б — сохранение здоровья;

в — высокую работоспособность и продление жизни;

г — все перечисленное.

16. Физическая работоспособность — это:

а — способность человека быстро выполнять работу

б — способность разные по структуре типы работ

в — способность к быстрому восстановлению после работы

г — способность выполнять большой объем работы

17. Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время

г — укрепление здоровья

18. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение

в — все перечисленное

г — апатия

19. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а — переоценивают свои возможности

- б — следуют указаниям учителя
- г — не умеют владеть своими эмоциями

20. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а — антропометрическими показателями
- б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья
- г — ростом

### **Практические задания для проверки умений и владений по темам Модуля 1**

- 1) Объясните, как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности
- 2) Поясните, какие способы и средства можно применять для преодоления стресса и его последствий.
- 3) Продемонстрируйте средства и методы, применяемые для коррекции телосложения.
- 4) Составьте алгоритм индивидуальной программы занятий физическими упражнениями.

### **Тест №2 к модулю 2**

1. Ловкость — это:

- а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями
- б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени
- в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека
- г — накопление энергии

2. Быстрота — это:

- а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
- б — способность человека быстро набирать скорость
- в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
- г — расход энергии

3. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев

г — эластичность мышц и связок

4. Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий

г — мощность

5. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь

г — способность сохранять заданные параметры работы

6. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм

б — напряжением определенных мышечных групп

в — временем и количеством повторений двигательных действий

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья

7. Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям

б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности

в — деятельность, направленная на совершенствование двигательных действий в изменяющихся условиях

г — расход энергии

8. Подводящие упражнения применяются:

а — если обучающийся недостаточно физически развит

б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок

г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения



9. Бег на дальние дистанции относится к:

- а — легкой атлетике
- б — спортивным играм
- в — спринту
- г — бобслею

10. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а — низкий старт
- б — высокий старт
- в — вид старта по желанию бегуна
- г — упор лежа

11. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

- а — гибкий
- б — упражняю
- в — преодолевающий
- г — энергичный

12. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а — через рот и нос попеременно
- б — через рот и нос одновременно
- в — только через рот
- г — только через нос

13. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

- а — ползание
- б — лазанье
- в — прыжки
- г — метание
- д — группировка
- е — упор

14. Пять олимпийских колец символизируют:

- а — пять принципов олимпийского движения
- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
- г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

15. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

- а — Вячеслав Фетисов;
- б — Юрий Титов;
- в — Александр Попов;

г — Александр Карелин.

16. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а — биологический возраст
- б — календарный возраст
- в — скелетный и зубной возраст
- г — возраст расхода энергии

17. Гиподинамия — это:

- а — пониженная двигательная активность человека
- б — повышенная двигательная активность человека
- в — нехватка витаминов в организме
- г — чрезмерное питание

18. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а — «Быстрее, выше, сильнее»
- б — «Главное не победа, а участие»
- в — «О спорт — ты мир!»
- г — «Кто, если не мы»

19. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а — стойкость
- б — гибкость
- в — ловкость
- г — бодрость
- д — выносливость
- е — быстрота
- ж — сила

20. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а — 14-15 годам
- б — 17-18 годам
- в — 19-20 годам
- г — 22-25 годам

### **Практические задания для проверки умений и владений по темам Модуля 2**

- 1) Объясните, какие можно применять средства, методы и приемы для комплексного проявления скоростных способностей.

- 2) Выберите оптимальные средства, методы для развития выносливости в работе скоростного характера,
- 3) Выберите оптимальные средства, методы и приемы для развития выносливости в продолжительной работе, в спортивных играх и силовых упражнениях.
- 4) Проанализируйте эффективность методов и приемов для развития абсолютной силы.
- 5) Обсудите в группе требования к методике развития гибкости.

### Тест № 3 к модулю 3.

1. Условием укрепления здоровья, совершенствования физических и волевых качеств является...
  - а) закаливание организма
  - б) участие в соревнованиях
  - в) ежедневная утренняя гимнастика
  - г) участие в судействе соревнований
  
2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
  - а) утомлением, возникающим в результате их выполнения
  - б) продолжительностью выполнения двигательных действий
  - в) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий
  - г) участием в соревнованиях
  
3. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики?
  1. Дыхательные упражнения
  2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
  3. Потягивания
  4. Бег с переходом на ходьбу
  5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
  6. Прыжки
  7. Поочередное напряжение и расслабление мышц
  8. Бег в спокойном темпе
  - а) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
  - б) 1, 3, 5, 2, 6, 8, 7, 4
  - в) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 1, 4
  
4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
  - а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений
  - б) обеспечивает ритмичность работы организма.

- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня
- г) происходит расход энергии

5. Что понимается под закаливанием:

- а) Использование солнца, воздуха и воды
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями
- г) высококалорийное питание

6. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:

- а) силовых упражнений
- б) упражнений «на гибкость»
- в) упражнений «на выносливость»
- г) расхода энергии

7. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает в себя...

- а) фундаментальные знания общетеоретического характера
- б) знания о правилах выполнения двигательных действий
- в) всё перечисленное
- г) участие в соревнованиях

8. Дайте характеристику утомлению. Это...

- а) общее недомогание, повышение ЧСС
- б) временное снижение работоспособности организма
- в) слабость, головокружение, усталость
- г) высокий расход энергии

9. Оценка поля как «слабое» или «сильное» используется в..

- а) футболе
- б) регби
- в) шахматах
- г) плавании

10. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...

- а) нападении
- б) защите
- в) противодействии
- г) атаке

11. Каково влияние физических упражнений на деятельность сердечно-сосудистой системы?

- а) снижает функциональное состояние
- б) повышает адаптацию сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам
- в) вызывает гипотонию
- г) вызывает апатию

12. Какова первая фаза двигательного навыка?

- а) фаза адаптации
- б) фаза генерализации
- в) фаза гипервентиляции
- г) фаза гипотонии

13. Назовите количество фаз двигательного навыка:

- а) две
- б) четыре
- в) три
- г) шесть

14. На что в первую очередь влияют занятия физическими упражнениями?

- а) на нормализацию веса
- б) на деятельность нервной системы
- в) на настроение
- г) на рост

15. Овладение новыми физическими упражнениями представляют собой образования:

- а) безусловных рефлексов
- б) условных рефлексов
- в) двигательных навыков
- г) стартовая лихорадка

16. Назовите предстартовое состояние:

- а) расход энергии
- б) стартовая апатия
- в) гипотония
- г) гипертония

17. Назовите виды разминки:

- а) разносторонняя
- б) специальная
- в) убывающая по мощности

г) систематическая

18. Организация здорового образа жизни зависит:

- а) от сгонки веса
- б) от полноценного, высококалорийного питания 4-5 раз в день
- в) от систематических занятий физическими упражнениями
- г) от двигательных навыков

19. Профилактика вредных привычек заключается:

- а) в снижении приема алкоголя
- б) от разнообразной спортивной и физической деятельности
- в) от длительности сна
- г) от снижения функционального состояния

20. Сколько физических качеств принято различать в современной спортивной теории?

- а) 3
- б) 5
- в) 4
- г) 6

### **Практические задания для проверки умений и владений по темам Модуля 3**

- 1) Объясните, какие существуют методы закаливание солнцем, воздухом и водой.
- 2) Выявите факторы, обуславливающие закаливающий эффект.
- 3) Объясните методику и средства необходимые для преодоления утомления.
- 4) Проанализируйте требования к методике выполнения восстановительных процедур.
- 5) Поясните, какие применять способы и средства в процессе самомассажа.
- 6) Продемонстрируйте некоторые приемы самоконтроля за состоянием здоровья.
- 7) Объясните, как оценивать состояние собственного здоровья при методах самоконтроля.

### **7.4. Темы эссе и рефератов**

1. Восстановительные мероприятия при занятиях физкультурой и спортом.
2. Двигательные системы организма.
3. Здоровый образ жизни. Алкоголь как один из факторов риска для здоровья.

4. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5. Оздоровительный бег.
6. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
8. Формирование здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
9. Физкультура при близорукости.
10. Тренировка сердечнососудистой системы.
11. Гиподинамия, гипокинезия.
12. Вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности.
13. История физической культуры и спорта в России.
14. Вредные привычки как разрушители здоровья.
15. Витамины, необходимые для организма.
16. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при разных заболеваниях.
17. Основы методики самомассажа.
18. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
19. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
20. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
21. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
22. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
23. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
24. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

## **7.5. Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации**

### **1 семестр**

#### **Вопросы к зачету**

1. Роль физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Методы контроля над уровнем физического развития и состоянием здоровья. Самоконтроль.
3. Основы методики восстановления организма.
4. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.
5. Основы методики оценки и коррекции телосложения.
6. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.

## 7. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики.

### **Практические задания для проверки умений и владений:**

- 1) Объясните, какие изменения происходят в организме под влияние занятий физическими упражнениями.
- 2) Составьте перечень параметров, благодаря которым можно оценить телосложение человека.
- 3) Поясните, какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения.
- 4) Объясните, что собой представляет комплекс скоростных способностей.
- 5) Что собой представляет психофизическая подготовка
- 6) Объясните, от каких параметров деятельности организма и психических качеств зависит уровень проявления человеком выносливости
- 7) Объясните, как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности
- 8) Поясните, какие способы и средства можно применять для преодоления стресса и его последствий.
- 9) Проясните средства и методы, применяемые для коррекции телосложения.
- 10) Составьте алгоритм индивидуальной программы занятий физическими упражнениями.
- 11) Объясните, какие можно применять средства, методы и приемы для комплексного проявления скоростных способностей.
- 12) Выберите оптимальные средства, методы для развития выносливости в работе скоростного характера,
- 13) Выберите оптимальные средства, методы и приемы для развития выносливости в продолжительной работе, в спортивных играх и силовых упражнениях.

## **2 семестр**

### **Вопросы к зачету**

1. Основы методики развития выносливости.
2. Основы методики развития скоростных качеств.
3. Основные методики развития силовых способностей.
4. Основы методики развития гибкости.
5. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.
6. Организация и методика проведения закаливающих процедур.
7. Основы методики развития ловкости.
8. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.



### **Практические задания для проверки умений и владений:**

- 1) Объясните, в чем состоит значение здорового образа.
- 2) Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?
- 3) Проанализируйте эффективность методов и приемов для развития абсолютной силы.
- 4) Объясните, какие существуют методы закаливание солнцем, воздухом и водой.
- 5) Выявите факторы, обуславливающие закаливающий эффект.
- 6) Объясните методику и средства необходимые для преодоления утомления.
- 7) Проанализируйте требования к методике выполнения восстановительных процедур.
- 8) Поясните, какие применять способы и средства в процессе самомассажа.
- 9) Пр продемонстрируйте некоторые приемы самоконтроля за состоянием здоровья.
- 10) Объясните, как оценивать состояние собственного здоровья при методах самоконтроля.
- 11) Поясните, какими правилами следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

### **7.6. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

См. ФОС по компетенциям: УК-7

### **7.7 Показатели и критерии оценивания индикаторов компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

В соответствии с рабочим учебным планом в процессе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» аттестация обучающихся проводится в форме зачета. Зачет по дисциплине выставляется в 1-м и во 2-м семестрах на основании успешно выполненных контрольных требований и нормативов, собеседования преподавателя со студентом (коллоквиум) и тестирования.

<b>Оценка</b>	<b>Требования</b>
«зачтено»	выполнение контрольных нормативов и сдача итогового теста, более 70% правильных ответов
«не зачтено»	не выполнение или частичное выполнение заданий контрольных точек, итоговый тест выполнен менее, чем на 70%.

**Таблица показателей физической подготовленности и оценка в баллах**

Курсы	Оценка		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1 курс	1.0 – 1.4	1.5 и >	3.0 и >
2 курс	1.5 – 1.9	2.0 и >	3.5 и >
3 курс	2.0 – 2.4	2.5 и >	4.0 и >

№ п/п	Виды контрольных нормативов	Оценки в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м.(сек)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2.	Бег 3000 м.(сек)	13.00	13.50	16.00	17.00	18.00
3.	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	210	190	180
4.	Подтягивания на перекладине (к/ раз)	12	11	9	7	5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к/ раз)	52	42	32	22	12
6.	Функциональная проба	до 20%	21-40 %	41-65 %	66-75 %	75% и >

## **8. Перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной и учебно-методической литературы**

### **Основная (обязательная) учебная и учебно-методическая литература:**

1. Физическая культура / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с. [ЭБС Университетская библиотека онлайн]

### **Дополнительная учебная и учебно-методическая литература:**

1. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Б.Х. Ланда. – М.: Спорт, 2017. – 129 с. [ЭБС Университетская библиотека онлайн]

2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – М.: Спорт, 2017. – 432 с. [ЭБС Университетская библиотека онлайн]
3. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 352 с. движением: учебное пособие. М., 2013. [ЭБС Университетская библиотека онлайн]

## **9. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) - крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования. Доступ свободный.
- <http://pravo.gov.ru/ips/> - Интегрированный полнотекстовый банк правовой информации (эталонный банк данных правовой информации) "Законодательство России" является элементом государственной системы правовой информации, созданным в рамках реализации государственной политики в области правовой информатизации Российской Федерации.

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
- <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
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

## 11. Методические указания для обучающихся

См. Методические рекомендации для обучающихся по дисциплине «*Физическая культура и спорт*».

## 12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория №208

(наличие бесплатного доступа к выходу в интернет через Wi-Fi)

Назначение:

- для проведения лекционных занятий;
- для групповых и индивидуальных консультаций;
- для самостоятельной работы обучающихся;
- для текущего контроля и промежуточной аттестации.

Учебная мебель и технические средства обучения:

Стол ученический – 20 шт.;

Стул ученический – 20 шт.;

Доска меловая – 1 шт.;

Доска магнитно-маркерная – 1 шт.;

Шкаф – 1 шт.;

Кафедра преподавательская – 1 шт.;

Стационарный компьютер (системный блок – 1 шт., монитор Philips 223V5LHSB2 21.5" – 1 шт.);

Настенный экран Cactus 213x213 см – 1 шт.;

Проектор ViewSonic CN1082 – 1 шт.;

Колонки Sven SPS-702 – 1 шт.

Программное обеспечение:

Windows 10 (лицензия №60119841), Microsoft Office 2010 (лицензия №60119841), 7-Zip, Google Chrome, Mozilla Firefox, Skype – открытая программная система видеоконференцсвязи, BigBlueButton – открытое программное обеспечение для проведения веб-конференции, Zoom – программа для организации видеоконференций.

Демонстративное оборудование и учебно-наглядные пособия: таблицы, видео-презентации.

Рабочая программа дисциплины «*Физическая культура и спорт*» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 1110, по направлению 48.03.01 Теология.

Авторы: старший преподаватель кафедры церковно-практических дисциплин Мацкевич Геннадий Николаевич; старший преподаватель кафедры церковно-практических дисциплин Павлов Владимир Иванович, кандидат педагогических наук, доцент

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры церковно-практических дисциплин «27» августа 2021 года, протокол № 1.

Подписи:

Начальник учебно-методического отдела



канд. филос. н.  
Д.М. Соколова

Заведующий кафедрой церковно-практических дисциплин



канд. богословия, доц.  
игум. Варфоломей  
(Денисов)

Авторы



канд.пед. н.  
В.И. Павлов

Г.Н. Мацкевич