

Частное образовательное учреждение высшего образования
«СВЯТО-ФИЛАРЕТОВСКИЙ ПРАВОСЛАВНО-ХРИСТИАНСКИЙ ИНСТИТУТ»

(СФИ)

Принято
учёным советом СФИ
7 мая 2018 г.
Протокол № 3

Утверждено
приказом ректора
от 8 мая 2018 г. № 09-18 од



Богословский факультет

Кафедра философии, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

48.03.01 Теология

Очная, очно-заочная, заочная
формы обучения

Москва 2018

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока 1 («Дисциплины (модули)») программы подготовки по направлению 48.03.01 «Теология» (уровень бакалавриата), профиль «Теория и история православной теологии». Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций 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.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

Общекультурные компетенции (ОК):

- способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

Программой предусмотрены следующие *виды контроля*:

- текущий контроль успеваемости: устный опрос во время работы студентов на семинарах, оценка выполненного практического задания, оценка тестового задания;
- промежуточная аттестация: зачет по итогам устного собеседования с преподавателем по темам курса

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 (две) зачётных единицы, 72 академических часа для всех форм обучения.

Программой дисциплины предусмотрены для *студентов очной формы обучения*: лекции (4 ак. час.), семинары (16 ак.час.), практические занятия (24 ак.час.). 28 часов отводится на самостоятельную работу.

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.

1. Предмет, цели и задачи дисциплины

Предметом дисциплины «Физическая культура и спорт» является физическая культура.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций 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.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- 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.

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

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть блока 1 («Дисциплины (модули)») программы подготовки по направлению 48.03.01 «Теология» (уровень бакалавриата), профиль «Теория и история православной теологии». Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках, приобретённых в курсе средней школы «Основы безопасности жизнедеятельности», и связана с освоением дисциплин программы бакалавриата «Физическая культура и спорт», «Социология», «Концепции современного естествознания».

Изучение дисциплины происходит для очной формы обучения во 1-м семестре 1-го курса, для очно-заочной и заочной форм обучения в 1-м семестре 2-го курса.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Планируемые результаты обучения по дисциплине — формирование следующих компетенций:

Общекультурные компетенции (ОК):

- способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

Структурные элементы компетенций

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать:

- историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры.

Уметь:

- понимать и объяснять феномен культуры, физической культуры, спорта, их роль в человеческой жизнедеятельности;
- выполнять упражнения, предусмотренные программой.

Владеть:

- навыком соблюдения личной гигиены.

Семинары	4			4							
практические занятия											
Самостоятельная работа (всего)	64			64							
<i>в том числе:</i>											
Подготовка к семинарам, чтение литературы, повторение материала лекций.	64			64							
Вид промежуточной аттестации: (зачет)											
Общая трудоемкость часов	64			64							
Зачетных единиц	2			2							

Для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Контактная работа обучающихся с преподавателем, (всего)	4			4							
<i>в том числе:</i>											
Занятия лекционного типа (лекции)											
Занятия семинарского типа, <i>в том числе:</i>											
Семинары	4			4							
практические занятия											
Самостоятельная работа (всего)	68			68							
<i>в том числе:</i>											
Подготовка к семинарам, чтение литературы, повторение материала лекций.	68			68							
Вид промежуточной аттестации: (зачет)											
Общая трудоемкость часов	72			72							
Зачетных единиц	2			2							

5. Содержание разделов дисциплины

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, которая 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 (силу, выносливость, гибкость и т.д.).

Основные принципы методики обучения и воспитания, которыми необходимо руководствоваться в процессе построения занятий физическими упражнениями: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, динамичности.

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

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.