

Частное образовательное учреждение высшего образования

**«СВЯТО-ФИЛАРЕТОВСКИЙ ПРАВОСЛАВНО-ХРИСТИАНСКИЙ ИНСТИТУТ»
(СФИ)**

Принято
учёным советом СФИ
21 мая 2015 г. Протокол № 4
в ред., принятой Ученым советом:
протоколы от 17.05.2016 г. № 4;
от 21.04.2017 г. № 2; от 19.03.2018 г. № 2;
от 22.04.2019 г. № 2

Утверждено
приказом ректора
от 01.07.2015 г. № 20-15 од
в ред. приказов от 28.06.2016 г. № 15/1-16 од;
от 24.04.2017 г. № 09-17 од;
от 08.05.2018 г. № 09-18 од;
от 23.04.2019 г. № 10-19 од

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования
по направлению подготовки
48.03.01 ТЕОЛОГИЯ

Уровень бакалавриата (академический бакалавриат)

Направленность (профиль) подготовки:

Теория и история православной теологии

Квалификация: **бакалавр**

Очная, очно-заочная, заочная формы обучения

Москва 2019

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Разработчик:


Ермолаев О.А., канд. мед. наук



(подпись)

Рецензент:

Цкитишвили О.В., канд. биол. наук



(подпись)

Принято на заседании кафедры философии, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
14 мая 2015 г., протокол №48

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока 1 («Дисциплины (модули)») программы по направлению подготовки 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;

– 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. часа), семинары (16 ак. час.), практические занятия (52 ак. час.).

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 по направлению подготовки 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 в 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 (ОК-8).

Уметь:

• понимать и объяснять феномен культуры, физической культуры, спорта, их роль в человеческой жизнедеятельности (ОК-8);

• выполнять упражнения, предусмотренные программой (ОК-8).

Владеть:

• навыком самоконтроля во время выполнения упражнений (ОК-8).

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет _____ 2 _____ зачетных единицы

Для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	72	72							
<i>в том числе:</i>									
занятия лекционного типа (лекции)	4	4							
занятия семинарского типа, <i>в том числе:</i>									
семинары	16	16							
практические занятия	52	52							
Самостоятельная работа (всего)	0	0							
<i>в том числе:</i>									
подготовка к семинарам и практическим занятиям, чтение литературы, повторение материала лекций.									
Вид промежуточной аттестации: (зачет)	Зачёт	Зачёт							
Общая трудоемкость часов	72	72							
Зачетных единиц	2	2							

Для очно-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)	8			8							
<i>в том числе:</i>											
занятия лекционного типа (лекции)	4			4							
занятия семинарского типа, <i>в том числе:</i>											
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.