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

Методическое пособие по дисциплине

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

Методическое пособие по дисциплине

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

Обновлено:

1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

2. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Протокол заседания кафедры 10.05.2016 № 55

Обновлено:

1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

2. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Протокол заседания кафедры 14.04.2017 № 59-а

Обновлено:

1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

2. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Протокол заседания кафедры 21.02.2018 № 64-а

Обновлено:

1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

2. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Протокол заседания кафедры 26.03.2019 № 73

Содержание

1. Предмет, цели и задачи дисциплины 5
2. Содержание разделов дисциплины 5
3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 9
4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем ... 9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 11
6. Планы семинаров и практических занятий 11

Пояснительная записка

Методическое пособие «Физическая культура и спорт» адресовано студентам, обучающимся по образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 Теология (уровень бакалавриата), профиль подготовки «Теория и история православной теологии».

Содержание методического пособия целиком основывается на рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт», входящей в состав базовой части блока 1 («Дисциплины (модули)») программы по направлению подготовки 48.03.01 Теология по профилю «Теория и история православной теологии».

Целью методического пособия является помощь студентам в организации самостоятельной работы, в том числе в освоении основной и дополнительной учебной литературы по дисциплине, а также в подготовке к занятиям.

Методическое пособие включает в себя:

– описание предмета, цели и задач дисциплины, ее содержание,

– список основной и дополнительной учебной литературы,

– планы семинаров и практических занятий,

– методические рекомендации студенту по организации самостоятельной работы,

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. 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 развить 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 объёма 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.

3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Чеснова Е. Л. Физическая культура : учебное пособие. М. : Директ-Медиа, 2013. 160 с. ; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (16.08.2016).
2. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации. Красноярск : СФУ, 2017. 612 с. : ил. Библиогр.: с. 608-609. ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (07.08.2019).

Дополнительная литература

1. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие. Ростов-н/Д : Феникс, 2010. 250 с. : ил. (Высшее образование). ; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497 (07.08.2019).
2. Чертов Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. 118 с. библиогр. с: С. 112. ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 (07.08.2019).

4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Информационные технологии, программное обеспечение

№ п/п	Наименование информационной технологии /программного продукта	Назначение (базы и банки данных, тестирующие программы, практикум, деловые игры и т.д.)	Тип продукта (полная лицензионная версия, учебная версия, демоверсия и т.п.)
1	Операционная систем Windows 8, Windows 10	Операционная система корпорации Microsoft, ориентированная на управление компьютером и прикладными программами с помощью графического интерфейса.	Номер лицензии 62615949 Родительская программа: OPEN 92612088ZZE1510 Номер лицензии 62610589 Родительская программа: OPEN 92616263ZZE1510 OLP NL Academic Edition Бессрочная корпоративная академическая лицензия Акт предоставления прав № Tr063954

			от 07.11.2013 Номер Лицензии: 74100056 Авторизационный номер лицензиата: 02884061ZZE2111, Academic OLP 1License NoLevel. Tr115133 от 27.11.2019 Номер Лицензии: 74100056 Авторизационный номер лицензиата: 02884061ZZE2111, Academic OLP 1License NoLevel, Акт предоставления прав № Tr115133 от 27.11.2019. Pro Dev Uplic A Each Academic Non-Specific Professional, Акт предоставления прав № Tr113064 от 21.11.2019. OEM лицензия: товарная накладная С/3562 от 20.12.2017, универсальный передаточный документ № 0Б020400058 от 02.04.2019, универсальный передаточный документ № 0Б150800025 от 15.08.2019.
2	Office Standard 2013 Russian Word 2013 Excel 2013 PowerPoint 2013 OneNote 2013 Outlook 2013 Publisher 2013	Пакет программ для работы с документами, электронной почтой и подготовки презентаций.	Номер лицензии 62615949 Родительская программа: OPEN 92612088ZZE1510 OLP NL Academic Edition Бессрочная корпоративная академическая лицензия Акт предоставления прав № Tr063954 от 07.11.2013
3	Медиа-проигрыватель VLC	Программа для воспроизведения и записи файлов мультимедиа.	Лицензия GNU General Public License Универсальная общедоступная лицензия GNU
4	Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатная программа для просмотра и печати документов PDF.	Лицензионное соглашение Adobe заключаемое при загрузке программы с сайта Adobe.
5	Etxt Антиплагиат	Российская программа обнаружения текстовых заимствований.	Бесплатная программа
6	ИРБИС64+ в составе четырех АРМ «Администратор,	Российская система автоматизации библиотечных технологий, предназначенная	Акт о сдачи/приемки работ по Договору № С1/22-10-18 от 29.10.2018 Бессрочная простая

	«Каталогизатор», «Книговыдача», модуля Web ИРБИС64+	для создания и ведения электронной библиотеки	(неисключительная) лицензия
7	ABBYY FineReader 11	Программа для перевода изображения документов в электронные редактируемые форматы.	Акт предоставления прав № Tr065400 от 12.11.2013 Полная академическая бессрочная лицензия
8	NonVisual Desktop Access (NVDA)	Бесплатная программа экранного доступа для операционных систем семейства Windows, позволяющая незрячим и слабовидящим пользователям работать на компьютере.	Лицензия GNU General Public License Универсальная общедоступная лицензия GNU

Информационные справочные системы, профессиональные базы данных, интернет-ресурсы

- Электронно-библиотечная система на базе технологии «Контекстум» (http://rucont.ru/collections/641).
- Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (http://biblioclub.ru/).
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (http://elibrary.ru) и свободный доступ к интернет-ресурсам.
- www.minsport.gov.ru - сайт министерства спорта Российской Федерации (07.08.2019).
- www.sportfiles.ru - Национальная информационная сеть Спортивная Россия (07.08.2019).
- www.kzg.narod.ru – Журнал Культура здоровой жизни (07.08.2019).

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для *очно-заочной* формы обучения

Вид работы	**Содержание, основные вопросы**	**Трудоемкость самостоятельной работы (в часах)**	**Рекомендации**
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных	4	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая

Вид работы	Содержание, основные вопросы	Трудоемкость самостоятельной работы (в часах)	Рекомендации
студентов. Проработка лекции	условий и характера труда. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.		культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Проработка лекции	Организм как биологическая система. Анатомо – морфологические особенности организма. 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.	4	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.
Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Проработка темы.	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. 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.	8	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Проработка темы.	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. Утренняя гимнастика - как оздоровительная форма занятий физическими упражнениями (цель, физиологическая характеристика). Принцип подбора упражнений (последовательность, дозировка). Методика составления и проведения	6	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.

Вид работы	Содержание, основные вопросы	Трудоемкость самостоятельной работы (в часах)	Рекомендации
	простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности		
Тема 5. Педагогические основы физического воспитания. Проработка темы.	Систематическое воздействие физических упражнений на организм человека, которая согласуется с методикой их применения (система средств и способов): с основными правилами, закономерностями процесса физического воспитания. Основные принципы методики обучения и воспитания, которыми необходимо руководствоваться в процессе построения занятий физическими упражнениями: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, динамичности.	6	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.
Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Проработка темы.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. 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.	4	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Проработка темы.	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.. 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.	6	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация

Вид работы	Содержание, основные вопросы	Трудоем-кость само-стоя-тельной работы (в часах)	Рекомендации
			преподавателя.
Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Проработка темы	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.	6	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.
Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Проработка темы.	Характеристика особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.. 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.	8	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.

Вид работы	Содержание, основные вопросы	Трудоемкость самостоятельной работы (в часах)	Рекомендации
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. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.	6	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.
Подготовка к промежуточной аттестации (зачёту)	Список вопросов к зачёту. См. Раздел 8.3. рабочей программы.	6	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.
Всего		**64**	

Для *заочной* формы обучения

Вид работы	Содержание, основные вопросы	Трудоемкость самостоятельной работы (в часах)	Рекомендации
Тема 1. Физическая культура в общекультурной	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие	6	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины».

Вид работы	Содержание, основные вопросы	Трудоемкость самостоятельной работы (в часах)	Рекомендации
и профессиональной подготовке студентов. Прослушивание и проработка лекции.	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.		См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Прослушивание и проработка лекции.	Организм как биологическая система. Анатомо-морфологические особенности организма. 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.	6	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.
Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Проработка темы.	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. 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.	8	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Проработка темы.	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. Утренняя гимнастика - как оздоровительная форма занятий физическими упражнениями (цель,	6	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.

Вид работы	Содержание, основные вопросы	Трудоемкость самостоятельной работы (в часах)	Рекомендации
	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. Проработка темы.	Систематическое воздействие физических упражнений на организм человека, которая согласуется с методикой их применения (система средств и способов): с основными правилами, закономерностями процесса физического воспитания. Основные принципы методики обучения и воспитания, которыми необходимо руководствоваться в процессе построения занятий физическими упражнениями: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, динамичности.	6	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.
Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Проработка темы.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. 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.	4	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Проработка темы.	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 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	6	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к

Вид работы	Содержание, основные вопросы	Трудоемкость самостоятельной работы (в часах)	Рекомендации
	направленного развития отдельных физических качеств.		зачёту. Консультация преподавателя.
Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Проработка темы.	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.	6	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.
Тема 9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Проработка темы.	Характеристика особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.. 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.	8	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.

Вид работы	Содержание, основные вопросы	Трудоемкость самостоятельной работы (в часах)	Рекомендации
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. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.	6	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.
Подготовка к промежуточной аттестации (зачёту)	Список вопросов к зачёту. См. Раздел 8.3. рабочей программы.	6	См. выше раздел «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». См. Методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура». Вопросы для самоконтроля: См. список вопросов к зачёту. Консультация преподавателя.
Всего		**68**	

6. Планы семинаров и практических занятий

Основная *цель* семинаров — развитие навыков обучающихся к самостоятельному рассмотрению и анализу материала лекций и литературы по теме курса.

Задачи семинаров состоят в том, чтобы предоставить студентам возможность разобраться в вопросах, вынесенных на обсуждение на семинар.

Основная *цель* практического занятия — приобретение навыков, необходимых в процессе профессиональной деятельности.

Задача практического занятия —– продемонстрировать практическое применение материалов курса.

Обоснование выбора тем семинаров и практических занятий

Семинары служат более детальному знакомству с представленными в лекциях темами курса

Формы проведения семинаров и практических занятий

Формой проведения семинаров является традиционное обсуждение предложенных вопросов. Подразумевается возможность подготовки студентами сообщений по предложенным вопросам. Форма проведения практического занятия предполагает демонстрацию и обсуждение выполненного домашнего задания.

Темы семинаров и практических занятий (очная форма обучения)

Семинары

Семинар 1.

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

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

Вопросы:

1. Особенности бюджета времени студентов.

2. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов, динамика умственной работоспособности.

3. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов. Нормирование двигательной активности студентов.

4. Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышения работоспособности. Значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятия нервно-эмоционального напряжения.

Литература:

1. Чеснова Е. Л. Физическая культура : учебное пособие. М. : Директ-Медиа, 2013. С. 28-35; 138-153 ; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (07.08.2019).

Семинар 2.

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

Тема семинара: *Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий.*

Вопросы:

1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.

2. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

3. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

4. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическими упражнениями. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

5. Физические нагрузки и их дозированность.

Литература:

1. Чеснова Е. Л. Физическая культура : учебное пособие. М. : Директ-Медиа, 2013. С. 36-41; 84-106; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (07.08.2019).

2. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие. Ростов-н/Д : Феникс, 2010. С. 8-26. (Высшее образование).; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497 (07.08.2019).

Семинар 3.

Тема 7. *Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями*

Тема семинара*: Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями*

Вопросы для обсуждения:

1.Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

2.Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

3.Планирование объёма и интенсивности физических упражнений. Управление процессом самостоятельных занятий. Характеристика интенсивности физической нагрузки для студентов.

4. Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

Литература:

1. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие. Ростов-н/Д : Феникс, 2010. С. 48-53; 86-132. (Высшее образование).; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497 (07.08.2019).

Семинар №4.

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

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

Литература:

1. Чеснова Е. Л. Физическая культура : учебное пособие. М. : Директ-Медиа, 2013. С. 56-71; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (07.08.2019).

Семинар №5.

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

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

Вопросы для обсуждения:

1. Методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

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

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

Литература:

1. Чеснова Е. Л. Физическая культура : учебное пособие. М. : Директ-Медиа, 2013. С. 106-117 ; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (07.08.2019).

2. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие. Ростов-н/Д : Феникс, 2010. С. 27-47. (Высшее образование).; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497 (07.08.2019).

Семинар №6.

Тема 10. *Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста*

Тема семинара*: Производственная физическая культура*.

Вопросы для обсуждения:

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

2. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

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

Литература:

1. Чеснова Е. Л. Физическая культура : учебное пособие. М. : Директ-Медиа, 2013. С. 72-83 ; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (07.08.2019).

Практические занятия

Практическое занятие №1.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

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

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

Практическое занятие №2.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов

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

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

Практическое занятие №3.

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

Тема практического занятия:

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

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

Практическое занятие №4

Тема 5. Педагогические основы физического воспитания.

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

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

Практическое занятие №5.

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

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

Практическое занятие №6.

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

*Тема практического занятия: М*етодики развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.

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

Практическое занятие №7.

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

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

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

Практическое занятие №8.

Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Тема практического занятия: Комплекс физических упражнений профилактического воздействия.

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