

**Религиозная организация – духовная образовательная организация
высшего образования «Донская духовная семинария
Ростовской-на-Дону Епархии Русской Православной Церкви».**

Рассмотрено на заседании
кафедры филологии и общегуманитарных
дисциплин

«20» июня 2016 г.
протокол № 5

зав.кафедры

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
Иер. Григорий Гриднев

«25» июля 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Направление - Подготовка служителей и религиозного персонала
православного вероисповедания

Уровень - бакалавриат

Форма обучения – очная

Учебная нагрузка, часов				Форма аттестации, сем.		
Всего	Аудиторная	Лекционная	Самостоятельная	зачёт	диф. зач	экзамен
72	36	12	36	2,4		

Программу подготовил преподаватель:

(ФИО, роспись)

г. Ростов-на-Дону

2016 год

Пояснительная записка.

1. Цели освоения дисциплины

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

Задачами освоения данной дисциплины являются:

- осознать роль и значение регулярных занятий физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- уметь применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья,
- осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Учебная дисциплина "Физическая культура" входит в учебный план ОПОП и изучается во 2 и 4 семестрах. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате обучения в средней школе.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»

Данная дисциплина способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 48.03.01. «Теология».

а) общекультурные (ОК)

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины студент Семинарии должен:

Знать:

- роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- роль и значение социально-биологических основ физической культуры;
- роль и значение оздоровительных систем;
- роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Уметь:

- применять свои знания в области теории физической культуры и спорта;
- использовать практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой;
- сформировать навыки технико-тактической подготовки по видам спорта;
- творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности;
- беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. единицы, 72 часа, 36 час. - лекции. Изучается во 2 и 4 семестрах, завершается зачетом.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ № мод уле й и тем	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Аудиторные занятия				Самостоятельн ая работа
			Всего	Лекции	Семинар ские	Практиче ские	
	2 семестр						
1	Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья	6	3	1	2		3
2	Основы методики оценки и коррекции телосложения	6	3	1	2		3
3	Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями	6	3	1	2		3
4	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики	6	3	1	2		3
5	Основы методики развития скоростных качеств	6	3	1	2		3
6	Основы методики развития выносливости	6	3	1	2		3
	4 семестр						
7	Основы методики развития силовых способностей	6	3	1	2		3
8	Основы методики развития гибкости	6	3	1	2		3
9	Основы методики развития ловкости	6	3	1	2		3
10	Организация и методика проведения закаливающих процедур	6	3	1	2		3
11	Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	6	3	1	2		3
12	Основы методики регулирования эмоциональных состояний	6	3	1	2		3
	<i>зачет</i>						
	Итого	72	36	12	24		36

4.2. Содержание дисциплины

2 семестр

1. Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль 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.

2. Основы методики оценки и коррекции телосложения. Основные критерии оценки телосложения, методы оценки, визуальные и аппаратные. Задачи коррекции телосложения, средства и методы, применяемые для решения поставленных задач.

3. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями. Основные критерии оценки самочувствия, методы оценки, алгоритм составления индивидуальной программы занятий физическими упражнениями

4. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики. Нарушения осанки, их причины, способы профилактики нарушений. Средства коррекции нарушений осанки, их классификация и методика применения.

5. Основы методики развития скоростных качеств. Средства, методы и приемы развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей. Требования к методике развития скоростных способностей.

6. Основы методики развития выносливости. Средства, методы и приемы развития выносливости в работе скоростного характера, в продолжительной работе, в спортивных играх и силовых упражнениях. Требования к методике развития выносливости.

4 семестр

7. Основы методики развития силовых способностей. Средства, методы и приемы развития абсолютной силы, силовой выносливости и взрывной силы. Требования к методике развития силовых способностей.

8. Основы методики развития гибкости. Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости. Требования к методике развития гибкости.

9. Основы методики развития ловкости. 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. Организация и методика проведения закаливающих процедур. 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. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями. 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. Основы методики регулирования эмоциональных состояний. Значение эмоций в жизни человека, их виды. Стрессы, их причины и последствия. Регулирование эмоциональных состояний как направление профилактики стрессов. Приемы регуляции эмоций: расслабление, растяжка, самомассаж, психорегулирующая тренировка.

5. Образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии предполагают воспитание у учащихся 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.

6. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, защиты рефератов, выполнения контрольной работы и др. Самостоятельная работа студентов, направленная на освоение основной образовательной программы направления подготовки 48.03.01. «Теология», включает в себя подготовку к аудиторным практическим занятиям.

К основным видам самостоятельной работы относятся:

- 1) Самостоятельное изучение теоретического материала.
- 2) Реферирование, конспектирование литературы.
- 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.

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

7.1. Примерные тесты по дисциплине «Физическая культура»

Тест №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

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а — спорт
- б — система физического воспитания
- в — физическая культура

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

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

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

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

Тест №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

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

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

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

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

11. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а — гибкий

б — упражняю

в — преодолевающий

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

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!»

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

Тест № 3.

1. Условием укрепления здоровья, совершенствования физических и волевых качеств является...
 - а) закаливание организма
 - б) участие в соревнованиях
 - в) ежедневная утренняя гимнастика
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
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
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
6. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:
 - а) силовых упражнений
 - б) упражнений «на гибкость»
 - в) упражнений «на выносливость»
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
8. Дайте характеристику утомлению. Это...

- а) общее недомогание, повышение ЧСС
 - б) временное снижение работоспособности организма
 - в) слабость, головокружение, усталость
9. Оценка поля как «слабое» или «сильное» используется в..

- а) футболе
- б) регби
- в) шахматах

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

7.2. 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.

7.3. Перечень вопросов для промежуточной аттестации

Вопросы для зачета во 2 семестре:

1. Методы контроля над уровнем физического развития и состоянием здоровья. Самоконтроль.
2. Основы методики восстановления организма.
3. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.
4. Основы методики оценки и коррекции телосложения.
5. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.
6. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики.

Вопросы для зачета в 4 семестре:

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.
8. Перечень основной и дополнительной литературы по дисциплине

Основная литература:

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. М., 2014. [ЭБС «Книга-Фонд»]

Дополнительная литература:

1. Давыдов В. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие. М., 2007. [ЭБС «КнигаФонд»]
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. М., 2011. [ЭБС «Книга-Фонд»]
3. Шамардин А.И., Фискалов В.Д., Зубарев Ю.А., Черкашин В.П. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие. М., 2013. [ЭБС «КнигаФонд»]

9. 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»

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Лекционные занятия:

- доступ к библиотечным ресурсам;
- доступ к сети Интернет;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой, проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д