

**Религиозная организация – духовная образовательная  
организация высшего образования «Саранская духовная семинария»  
Саранской и Мордовской Епархии Русской Православной Церкви**

Подписано простой электронной подписью  
ФИО: Алексей Владимирович Зверев (Протоиерей)  
Должность: ректор  
Дата и время подписания: 17.06.2025 18:41:51  
Ключ: bbabbbdc-a4e3-46f3-8841-2b831c57141e

**УТВЕРЖДАЮ**

**Ректор**

**протоиерей Алексей Зверев**



Принята на заседании Ученого совета  
протокол № 4 от «10» июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень образования

**Среднее профессиональное церковное образование**

Образовательная программа

**Основная образовательная программа  
подготовки служителей Русской Православной Церкви**

Специальность

**Регент церковного хора, преподаватель**

Квалификация

**Регент церковного хора, преподаватель**

Форма обучения

**Очная**

Саранск 2025

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Церковным образовательным стандартом основной образовательной программы подготовки служителей Русской Православной Церкви, специальность «Регент церковного хора, преподаватель», утвержденным решением Священного Синода от 29.07.2017 г. (журнал № 61).

Разработчик: доцент Религиозной организации – духовной образовательной организации высшего образования «Саранская духовная семинария Саранской и Мордовской Епархии Русской Православной Церкви» Романов В. П.

Согласовано:

Заведующая регентским отделением М. Фомаида м. Фомаида (Синицкая)

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» одобрена на заседании Ученого Совета Религиозной организации – духовной образовательной организации высшего образования «Саранская духовная семинария Саранской и Мордовской Епархии Русской Православной Церкви» от «10» июня 2025 г. протокол № 4.

## **1. Цели и задачи учебной дисциплины**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Церковного образовательного стандарта основной образовательной программы подготовки служителей Русской Православной Церкви, специальность «Регент церковного хора, преподаватель», утвержденного решением Священного Синода от 29.07.2017 г. (журнал № 61).

**Целью изучения дисциплины** является:

– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачами дисциплины** являются:

– изучить основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте;

– дать знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

– научить применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях;

– научить выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

– обучить практическим умениям и навыкам, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

– овладеть навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях.

## **2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование следующей *общекультурной компетенции*:

– ОК-8. Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен *знать*:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

*уметь*:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы утренней гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений и оздоровительной физической культуры;
- владеть знаниями по организации и проведению групповых занятий, судейству спортивных соревнований по видам спорта;
- проводить индивидуальный контроль и оценку собственного физического развития и физической подготовленности;
- беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий физической культурой и спортом;
- творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности.

*владеть*:

- средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;
- активной творческой деятельностью по формированию здорового образа жизни.

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» относится к вариативному модулю цикла «Дисциплины» учебного плана программы.

#### **3.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся**

Для освоения дисциплины необходимы знания, полученные ранее по дисциплине в рамках предыдущего обучения.

#### **3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее**

Изучение дисциплины позволяет углубить и расширить знания по ранее изученной ранее дисциплине «Физическая культура», полученные в рамках общего, средне-специального или высшего образований.

#### 4. Объем освоения программы учебной дисциплины

Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет 60 академических часа в 3-4 семестрах. Завершается изучение дисциплины зачетом в 4 семестре.

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Тематический план

| №<br>п/п | Разделы, темы<br>дисциплины                                                                       | Сем. | Объем часов |        |                | Ком-<br>петен-<br>ции | Формы<br>текущего<br>контроля |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|--------|----------------|-----------------------|-------------------------------|
|          |                                                                                                   |      | Лекц.       | Практ. | Всего<br>часов |                       |                               |
| 1        | Раздел 1. Лёгкая атлетика                                                                         |      |             |        |                | ОК-8                  |                               |
| 1.1      | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.                                              | 3    |             | 2      | 2              |                       | Устный опрос                  |
| 1.2      | Основы техники видов ходьбы и бега                                                                | 3    |             | 4      | 4              |                       | Контрольн<br>ые<br>нормативы  |
| 1.3      | Обучение технике бега на короткие дистанции (старт и стартовый разгон)                            | 3    |             | 4      | 4              |                       | Контрольн<br>ые<br>нормативы  |
| 1.4      | Техника бега с низкого страта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП                           | 3    |             | 4      | 4              |                       | Контрольн<br>ые<br>нормативы  |
| 1.5      | Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации | 3    |             | 4      | 4              |                       | Контрольн<br>ые<br>нормативы  |
| 1.6      | Развитие силы методом круговой тренировки                                                         | 3    |             | 4      | 4              |                       | Контрольн<br>ые<br>нормативы  |
| 1.7      | Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки                                    | 3    |             | 4      | 4              |                       | Контрольн<br>ые<br>нормативы  |
| 1.8      | Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки                                         | 3    |             | 2      | 2              |                       | Контрольн<br>ые<br>нормативы  |
| 1.9      | Мониторинг физической подготовленности (ОФП)                                                      | 3    |             | 2      | 2              |                       | Контрольн<br>ые<br>нормативы  |
|          | Итого:                                                                                            |      |             | 30     | 30             |                       |                               |
| 2        | Раздел 2. Спортивные игры                                                                         |      |             |        |                | ОК-8                  |                               |
| 2.1      | Техника безопасности на занятиях по волейболу                                                     | 4    |             | 2      | 2              |                       | Устный опрос                  |
| 2.2      | Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста                      | 4    |             | 4      | 4              |                       | Контрольн<br>ые<br>нормативы  |

| №<br>п/п                        | Разделы, темы<br>дисциплины                                                                           | Сем. | Объем часов |           |                | Ком-<br>петен-<br>ции | Формы<br>текущего<br>контроля |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|-----------|----------------|-----------------------|-------------------------------|
|                                 |                                                                                                       |      | Лекц.       | Практ.    | Всего<br>часов |                       |                               |
| 2.3                             | Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча                                                         | 4    |             | 4         | 4              |                       | Контрольн<br>ые<br>нормативы  |
| 2.4                             | Совершенствование технических приемов в волейболе                                                     | 4    |             | 4         | 4              |                       | Контрольн<br>ые<br>нормативы  |
| 2.5                             | Технико-тактические действия игроков                                                                  | 4    |             | 4         | 4              |                       | Контрольн<br>ые<br>нормативы  |
| 2.6                             | Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Развитие ловкости и прыгучести | 4    |             | 4         | 4              |                       | Контрольн<br>ые<br>нормативы  |
| 2.7                             | Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести        | 4    |             |           | 4              |                       | Контрольн<br>ые<br>нормативы  |
| 2.8                             | Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести                     | 4    |             | 2         | 2              |                       | Контрольн<br>ые<br>нормативы  |
| 2.9                             | Мониторинг физической подготовленности (ОФП)                                                          | 4    |             | 2         | 2              |                       | Контрольн<br>ые<br>нормативы  |
| <b>Дифференцированный зачет</b> |                                                                                                       | 4    |             |           |                | ОК-8                  | Зачет                         |
| <b>Итого:</b>                   |                                                                                                       |      |             | <b>30</b> | <b>30</b>      |                       |                               |
| <b>Всего по дисциплине:</b>     |                                                                                                       |      |             | <b>60</b> | <b>60</b>      |                       |                               |

## 5.2. Развернутый тематический план

### Раздел 1. Лёгкая атлетика

#### Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения занимающихся на спортивных объектах. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся легкой атлетикой.

#### Тема 2. Основы техники видов ходьбы и бега.

Разминка: бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-беговые упражнения (СБУ). Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная).

Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100 м, 400 м, 1000 м). Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 3. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт и стартовый разгон).**

Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты). Упражнения на восстановление дыхания.

#### **Тема 4. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП.**

Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров. Повторный бег на 60-100 м. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты). Упражнения на восстановление дыхания.

#### **Тема 5. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации.**

Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега. Подвижные игры на ловкость и координацию. Упражнения на восстановление дыхания.

#### **Тема 6. Развитие силы методом круговой тренировки.**

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.). Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

#### **Тема 7. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки.**

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.). Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер). Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

#### **Тема 8. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки.**

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpt и др.). Выполнение упражнений: поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжки через скакалку, отжимания от скамейки, прыжки со сменой ног с опорой на скамейку (2-3 раза). Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

#### **Тема 9. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).**

Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 2. Спортивные игры.

#### **Тема 10. Техника безопасности на занятиях по волейболу.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Правила поведения занимающихся на волейбольной площадке. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся волейболом.

**Тема 11. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.**

Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча. Подвижные игры с волейбольными мячами

**Тема 12. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча.**

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Поддачи и приемы мяча в разных зонах игровой площадки. Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

**Тема 13. Совершенствование технических приемов в волейболе.**

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре. Общая физическая подготовка волейболиста.

**Тема 14. Техничко-тактические действия игроков.**

Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Приемы технико-тактических действий игроков в игре.

**Тема 15. Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Развитие ловкости и прыгучести.**

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча. Подвижные игры с волейбольными мячами. Двухсторонняя игра в волейбол.

**Тема 16. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести.**

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Поддачи и прием мяча в разных зонах игровой площадки. Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

**Тема 17. Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести.**

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре. Физическая подготовка волейболиста.

**Тема 18. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).**

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Выполнение контрольных нормативов.

**6. Фонд оценочных средств**

**6.1. Материалы для проведения промежуточной аттестации**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных нормативов, (3 семестр и 4 семестр), сдачи зачета (4 семестр).

Студентам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предлагается изучение учебного материала по учебным пособиям, первоисточникам, подготовка докладов, сообщений, выступлений на групповых занятиях, моделирование педагогических ситуаций, написание рефератов, выполнение творческих, практических заданий преподавателя. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов.

#### **Система оценивания по оценочным средствам текущего контроля**

| <b>Оценочное средство</b>            | <b>Балловая стоимость</b> | <b>Критерии начисления баллов</b>                                                                                                     |
|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вопросы и задания для устного опроса | 0 – 5 баллов              | Полнота и правильность ответа на вопрос, наличие вывода, соблюдение норм литературной речи, владение грамотной лексикой               |
| Письменная работа                    | 0 – 5 баллов              | Полнота ответа на вопросы, наличие обоснования, выводов, использование профессиональной терминологии, логичность изложения материала. |
| Контрольные нормативы                | 0 – 5 баллов              | Результативность и соблюдение методических требований к выполнению контрольных нормативов                                             |

#### **Вопросы и задания для устного опроса**

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

| <b>Критерии оценки ответа на вопрос</b> | <b>Количество баллов</b> |
|-----------------------------------------|--------------------------|
| Правильность ответа                     | 1                        |

|                                           |   |
|-------------------------------------------|---|
| Всесторонность и глубина (полнота) ответа | 1 |
| Наличие выводов                           | 1 |
| Соблюдение норм литературной речи         | 1 |
| Владение грамотной лексикой               | 1 |
| Итого:                                    | 5 |

### **Письменная работа**

Виды письменных работ: аудиторные, домашние, текущие, зачетные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные. Система заданий письменных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к письменной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также письменные работы могут включать перечень практических заданий.

| <b>Критерии оценки ответа</b>                | <b>Количество баллов</b> |
|----------------------------------------------|--------------------------|
| Правильность ответа                          | 1                        |
| Всесторонность и глубина (полнота) ответа    | 1                        |
| Наличие выводов                              | 1                        |
| Соблюдение норм литературной письменной речи | 1                        |
| Владение профессиональной лексикой           | 1                        |
| Итого:                                       | 5                        |

### **Контрольные нормативы (тесты)**

При определении уровня достижений студентов при выполнении контрольных нормативов необходимо обращать особое внимание на следующее:

- показано понимание индивидуальной степени состояния здоровья и физического развития;
- умение выбирать соответствующие физические упражнения для определения уровня сформированности своей физической подготовленности;
- задание выполнено с соблюдением методических требований к выполнению;
- показан оценочный результат при выполнении;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

| <b>Критерии оценки ответа на вопрос</b> | <b>Количество баллов</b> |
|-----------------------------------------|--------------------------|
|-----------------------------------------|--------------------------|

|                                              |   |
|----------------------------------------------|---|
| Всесторонность и глубина (полнота) понимания | 1 |
| Присутствие аналитического умения            | 1 |
| Правильность выполнения задания              | 1 |
| Результативность выполнения задания          | 1 |
| Наличие выводов                              | 1 |
| Итого:                                       | 5 |

## 6.2. Контрольно-зачетные нормативы

### Лёгкая атлетика (общая физическая подготовка)

| №<br>п/<br>п | Тесты                                                                                               | Оценка в баллах |         |         |         |         |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|---------|---------|---------|
|              |                                                                                                     | 5               | 4       | 3       | 2       | 1       |
| Девушки      |                                                                                                     |                 |         |         |         |         |
| 1.           | Бег 100 м, с.                                                                                       | 16,5            | 17,0    | 17,5    | 18,0    | 18,5    |
| 2.           | Бег 1000 м, мин, с.                                                                                 | 4.40,0          | 5.40,0  | 6.10,0  | 6.40,0  | 7.00,0  |
| 3.           | Бег 2000 м, мин, с                                                                                  | 10.30,0         | 11.15,0 | 11.35,0 | 12.00,0 | 12.30,0 |
| 4.           | Прыжок в длину с места, см.                                                                         | 195             | 180     | 170     | 160     | 150     |
| 5.           | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз                                                    | 14              | 12      | 10      | 8       | 5       |
| 6.           | Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.                                | 47              | 40      | 34      | 28      | 20      |
| 7.           | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см. | 16              | 11      | 8       | 5       | 3       |

*Зачетные требования к выполнению тестовых заданий:*

1. Тест для определения быстроты (бег 100 м): тест выполняется с высокого старта, фиксируется лучший результат бега.

2. Тест на силовую подготовленность:

– поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.

3. Тест на общую выносливость (бег 1000 м): тест выполняется с высокого старта, фиксируется лучший результат бега.

4. Тест на силовую выносливость (сгибание-разгибание рук в упоре лежа): упражнения выполняются на горизонтальной поверхности; руки на ширине плеч, туловище и ноги составляют прямую линию. Засчитываются попытки, при которых руки сгибаются в локтевых суставах до 90°.

5. Тест на скоростно-силовую подготовленность (прыжок в длину с места): студент выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

### Волейбол

(девушки)

| Тесты                                                       | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|
|                                                             | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз    | 15              | 13 | 11 | 10 | 9  |
| Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз                   | 30              | 27 | 25 | 23 | 20 |

### 6.3 Оценочные средства для промежуточного контроля

#### Вопросы к зачету по дисциплине

1. Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Биосоциальная сущность человека.
6. Организм человека как единая биологическая система.
7. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра.
9. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
10. Здоровый образ жизни и его составляющие.
11. Мотивы формирования здорового образа жизни.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Средства физического воспитания.
15. Методы физического воспитания.
16. Основы методики обучения движениям.
17. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
18. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
19. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
21. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
22. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

23. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

24. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

25. Производственная физическая культура.

26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### **6.4 Тематика рефератов для студентов группы ЛФК и временно освобожденных**

##### *Темы рефератов для студентов*

ТЕМА 1. Основные понятия системы физической культуры: физическая культура, спорт, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

ТЕМА 2. Цели и задачи системы физического воспитания.

ТЕМА 3. Основные направления системы физического воспитания.

ТЕМА 4. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека. Двигательная активность студентов.

ТЕМА 5. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи.

ТЕМА 6. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ТЕМА 7. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность.

ТЕМА 8. Туризм в системе физического воспитания.

ТЕМА 9. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.

ТЕМА 10. Физическая культура и спорт в жизни студентов. Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ).

ТЕМА 11. Средства физического воспитания.

ТЕМА 12. Физические упражнения.

ТЕМА 13. Методы физического воспитания.

ТЕМА 14. Дидактические принципы физического воспитания. Понятия и термины.

ТЕМА 15. Физические качества.

ТЕМА 16. Принципы сознательности и активности.

ТЕМА 17. Принцип прочности.

ТЕМА 18. Принцип индивидуализации.

ТЕМА 19. Принцип наглядности. Принцип доступности.

ТЕМА 20. Методы физического воспитания. Словесные методы. Использование методов демонстрации. Методы разучивания упражнений.

ТЕМА 21. Методы совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств. Игровой и соревновательный методы в системе физического воспитания.

ТЕМА 22. Спорт. Спортивная подготовка.

ТЕМА 23. Организация, планирование и контроль процесса физического воспитания школьников.

### **6.5 Критерии оценки**

**Оценка 5 (отлично)** ставится за 90-100 % % правильных ответов.

**Оценка 4 (хорошо)** ставится за 70-89 % правильных ответов.

**Оценка 3 (удовлетворительно)** ставится за 50-69 % правильных ответов.

**Оценка 2 (неудовлетворительно)** ставится при наличии менее 50 % правильных ответов или при отказе обучающегося пройти тестовый контроль.

## **7. Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная литература**

1. Небытова, Л.А. Физическая культура: [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2017. – 269 с.

2. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.

3. Физическая культура: учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с.

### **Дополнительная литература**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

2. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебн. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – Режим доступа: <http://library.mordgpi.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/469> .

3. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – М. : Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

4. Шуняева, Е. А. Физическая культура. Инструктивно-методические указания для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. А. Шуняева, Е. Н. Бибина, Н. А. Ломакина ;Мордов. гос. пед. ин-т. –

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимой для освоения дисциплины**

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
2. [http://cityportal.ru/2009/10/20/ajerobika\\_poleznyjj\\_simbioz\\_sporta\\_i\\_tanca.html](http://cityportal.ru/2009/10/20/ajerobika_poleznyjj_simbioz_sporta_i_tanca.html) Аэробика. Полезный Симбиоз Спорта и танца
3. <http://dic.academic.ru> - Самоконтроль в массовой физической культуре
4. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) - Образовательные сайты для учителей физической культуры

## **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса**

Реализация учебной дисциплины проходит в спортивном зале.

Оборудование и технические средства обучения:

- мяч волейбольный (5 шт.);
- волейбольные корзины (2 шт.);
- мяч футбольный (3 шт.);
- гантели (10 шт.);
- штанга (1 шт.);
- гимнастические снаряды (2 шт.);
- велотренажер (1 шт.);
- беговая дорожка (1 шт.);
- стол для настольного тенниса (1 шт.)

## **10. Методические рекомендации**

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы по предлагаемым источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя предлагаемый материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;

- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.