

Религиозная организация – духовная образовательная организация
высшего образования «Рязанская православная духовная семинария
Рязанской епархии Русской Православной Церкви»

УТВЕРЖДАЮ

Протоиерей Вадим Базылев
проректор по учебной работе
« ____ » _____ 2023г.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт

Уровень основной образовательной программы: Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций
(единый учебный план 2023)

| Вид учебной работы | Дневная форма обучения | |
|---|------------------------|-----------------------|
| | Часов / з. е. | Курс, семестр |
| Аудиторные занятия - всего | 36/1 | 1,3 курс, 2,5 семестр |
| Лекции | | 1,3 курс, 2,5 семестр |
| Практические занятия (семинары) | 36 | 1,3 курс, 2,5 семестр |
| Самостоятельная работа — всего | 36/1 | 1,3 курс, 2,5 семестр |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен) | зачет | 1,3 курс, 2,5 семестр |
| Всего по дисциплине | 72/2 | 1,3 курс, 2,5 семестр |

Программу разработал: Коняхин И.Р.

Программа обсуждена на заседании кафедры общенаучных дисциплин

Протокол № ____ от « ____ » _____ 2023г.

Зав кафедрой: к.пед.н., Добросельский А.А., протоиерей

Физическая культура и спорт (2 з.е./72 часа)

1. Цели освоения дисциплины

| | |
|--|---|
| Цель освоения дисциплины «Физическая культура» | 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. |
| Задачи освоения данной дисциплины | 1) Осознать роль и значение регулярных занятий физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; 2) Уметь применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья; 3) Осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом. |

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательную часть учебного плана.

| | |
|---|-------------|
| Дисциплины и практики, знания и умения, по которым необходимы как «входные» при изучении данной дисциплины. | Отсутствуют |
| Дисциплины, практики, ИА, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее. | Отсутствуют |

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Код и наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенций | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|---|--|
| УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. | Знать: основные формы занятий физической культурой. Уметь: провести разминку перед основным занятием. Владеть: навыками самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями. |
| | УК-7.2Соблюдает нормы здорового образа жизни. | Знать: основные игровые виды спорта, которые можно использовать на занятиях (правила, основные требования к составу команд, к игровой площадке). Уметь: использовать методы и инструменты физической культуры. Владеть: навыками проведения спортивного занятия на основе методов и инструментов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| ОПК-2 – способен применять базовые знания вероучительных дисциплин (модулей) при решении теологических задач | ОПК-2.5. умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением. | Знать: составные части занятия по физической культуре; обоснование физического здоровья, бережного отношения к телесной природе человека на основе православного вероучения. Уметь: самостоятельно составить и провести спортивную эстафету. Владеть: навыками общения с группой и способностью самостоятельно провес |

4. Структура и содержание дисциплины

Тематический план дисциплины и распределение бюджета времени по видам занятий на очной форме обучения

Основная группа Практические занятия

| <i>№ п\п</i> | <i>Наименование разделов и тем</i> | Количество часов | Место проведения | Оборудование и инвентарь |
|---------------------------------|---|-------------------------|-------------------------|---|
| Легкая атлетика | | | | |
| 1. | Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. | 4 | Спортивный зал | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 2. | Легкая атлетика. Обучение техники прыжка в длину с места. | 6 | Спортивный зал | Рулетка, свисток |
| 3. | Легкая атлетика. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). | 4 | Спортивный зал | Секундомер, стартовый флажок, старт, финиш. |
| Бассейн | | | | |
| 4. | Бассейн. Овладение техникой плавания кролем. | 4 | Бассейн РВВДКУ | Шапочка для плавания, очки, тапочки, свисток. |
| Силовой комплекс | | | | |
| 5. | Силовой комплекс. Упражнения на пресс. Развитие силовых качеств и гибкости. | 4 | Спортивный зал | Секундомер, свисток. |
| Гимнастический комплекс | | | | |
| 6. | Гимнастический комплекс. Упражнения на группы мышц ног. | 4 | Спортивный зал | Секундомер, свисток. |
| Бассейн | | | | |
| 7. | Бассейн. Овладение техникой плавания брассом. | 2 | Бассейн РВВДКУ | Шапочка для плавания, очки, тапочки, свисток. |
| 8. | Бассейн. Овладение техникой плавания на спине. | 4 | Бассейн РВВДКУ | Шапочка для плавания, очки, тапочки, свисток. |
| Легкая атлетика | | | | |
| 9. | Легкая атлетика. Отработка техники прыжка в длину с места. | 4 | Спортивный зал | Рулетка, свисток. |
| Промежуточная аттестация | | | | |
| 10. | Промежуточная аттестация. Тестирование | 2 | Аудитория | Тестовые бланки. |
| Итого: | | 36 | | |

Специальная медицинская группа
Практические занятия

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | Место проведения | Оборудование и инвентарь |
|------------------------|---|-------------------------|-------------------------|---|
| Легкая атлетика | | | | |
| 1. | Легкая атлетика. Ходьба, дозированный бег. | 6 | Спортивный зал | Стартовый флажок, свисток. |
| 2. | Легкая атлетика. Обучение техники прыжка в длину с места. | 6 | Спортивный зал | Рулетка, свисток. |
| 3. | Легкая атлетика. Ходьба, дозированный бег. | 6 | Спортивный зал | Секундомер, стартовый флажок, старт, финиш. |
| Бассейн | | | | |
| 4. | Бассейн. Водная гимнастика. | 4 | Бассейн РВВДКУ | Шапочка для плавания, очки, тапочки, свисток. |
| 5. | Бассейн. Дыхательные упражнения. | 4 | Бассейн РВВДКУ | Шапочка для плавания, очки, тапочки, свисток. |
| 6. | Бассейн. Плавание свободным стилем в свободном темпе. | 4 | Бассейн РВВДКУ | Шапочка для плавания, очки, тапочки, свисток. |
| 7. | Промежуточная аттестация. Тестирование | 6 | Аудитория | Тестовые бланки. |
| | Итого: | 36 | | |

4.3 Виды занятий.

4.3.1 Практическое занятие — это форма учебной работы, которая проходит под руководством преподавателя и предполагает активное участие и взаимодействие студентов. Такой тип занятий необходим, чтобы углублять теоретические знания учащихся, переводить их в практические умения и навыки. А также подготавливать студентов к следующему блоку информации.

4.3.2 Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, которую студент совершает в установленное время и в установленном объеме индивидуально или в группе, без непосредственной помощи преподавателя:

- подготовка конспекта;
- проработка учебного материала;
- подготовка сообщений к практическим занятиям.

5. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и самоконтроля по итогам освоения дисциплины.

| ЗУВ | Критерии оценивания | ФОС |
|---------|---|-----------------------------|
| Знать | <ul style="list-style-type: none"> - 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. | Устный опрос, тестирование. |
| Уметь | <ul style="list-style-type: none"> - 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. | Выполнение эссе |
| Владеть | <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования | Выполнение реферата |

Тестовые вопросы для формирования «Знать»;

Тестовый контроль по теме «Физическая культура».

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. Зимние игры проводятся:

- А) в зависимости от решения МОК;
- Б) в третий год празднуемой Олимпиады;
- В) в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
- Г) в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. 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.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а - образ жизни;
- б - наследственность;
- в — климат.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

Ответы на тестовые вопросы.

1-в. 2-в. 3-а. 4-в. 5-а. 6-б. 7-в. 8-а. 9-в. 10-б. 11-б. 12-в. 13-а. 14-б. 15-б

Выполнение эссе для формирования «Уметь»:

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. Вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности.
10. История физической культуры и спорта в России.
11. Вредные привычки как разрушители здоровья.
12. Витамины, необходимые для организма.
13. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при разных заболеваниях.
14. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

Критерии оценки устных ответов

| Оценка | Критерии оценивания |
|----------------------------|--|
| Отлично | Эссе написано грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована. В работе выдвигаются новые идеи и трактовки, демонстрируется способность обучающегося анализировать материал, выражается его мнение по проблеме. |
| Хорошо | Эссе написано грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, в работе присутствуют ссылки на научные источники, мнения известных учёных в данной области. |
| Удовлетворительно | Обучающийся демонстрирует логичность и доказательность изложения материала по теме задания, но допускает отдельные неточности при использовании ключевых понятий. Обучающийся не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа. |
| Неудовлетворительно | Обучающийся не раскрыл материал по теме задания или материал раскрыт поверхностно, излагаемый материал не систематизирован, выводы не достаточно аргументированы, обучающийся не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, имеются смысловые и речевые ошибки в эссе. |

Выполнение контрольного норматива для формирования «Владеть»*Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности студентов группы*

| Виды упражнений | | Оценка | | |
|-----------------|---|--------|------|------|
| № | | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег 100 м (сек) | 13.6 | 14.6 | 15.0 |
| 2. | Кросс 1000 м (мин. сек.) | 3.25 | 3.35 | 3.40 |
| 3. | Прыжки в длину с места толчком двух ног (м., см.) | 2.10 | 2.30 | 2.50 |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 12 | 9 | 6 |
| 5. | Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек) | 55 | 46 | 40 |
| 6. | Отжимания | 30 | 25 | 20 |
| 7. | Вис на перекладине (сек) | 46 | 32 | 22 |
| 8. | Челночный бег (сек) 10х10 | 27,00 | 29,0 | 31,0 |

Контрольно-оценочные средства для студентов, временно освобожденных от занятий физической культурой (спец. медицинская группа Б):*Реферативная работа***Нормативные требования к написанию реферата основываются на следующих принципах:**

- Начать рекомендуется с правильной формулировки темы и постановки базовых целей и задач.
- В дальнейшем начинается отбор необходимого материала. Самое главное - убирать те данные, которые не смогут раскрыть сущность поставленной цели. Нельзя руководствоваться принципом: "Будет большой объем работы, значит, получу хорошую отметку". Это - неправильно, поскольку требования к реферату ГОСТ не только ограничивают его объем, но и жестко определяют структуру.

- Введение к реферату также имеет строгое количество компонентов. Во-первых, обязательно наличие актуальности, в которой обосновать свой выбор данной темы, а также объект, предмет, цель, задачи и методы исследования. Особенно аккуратным необходимо быть при постановке цели и задач, которые в своем реферате нужно все реализовать. Во-вторых, включить практическую и теоретическую значимость работы.
- В основной части текст обязательно разбить на параграфы и подпараграфы, в конце каждого сделать небольшое заключение с изложением своей точки зрения. Является недопустимым наличие нечетких формулировок, а также речевых и орфографических ошибок.
- Подготовка реферата должна осуществляться на базе тех научных материалов, которые актуальны на сегодняшний день. Естественно, это касается списка используемой литературы. Оформлять его рекомендуется с указанием следующей информации: автор, название, место и год издания, наименование издательства и количество страниц.

Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы:

1. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
5. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
7. Профессиональная направленность физического воспитания.
8. Влияние природно-климатических и демографических факторов на физическую культуру и спорт.
9. Адаптивная физическая культура. Виды и компоненты адаптивной физической культуры.
10. Формирование психофизических качеств и свойств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

Вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

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.
7. Основы методики развития выносливости.
8. Основы методики развития скоростных качеств.
9. Основные методики развития силовых способностей.
10. Основы методики развития гибкости.
11. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.
12. Организация и методика проведения закаляющих процедур.
13. Основы методики развития ловкости.
14. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

| | Критерии оценивания | Итоговая оценка |
|--------------------------|---|--------------------------------|
| Уровень 1. Недостаточный | Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий | Неудовлетворительно/Не зачтено |
| Уровень 2. Базовый | Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач | Удовлетворительно/зачтено |
| Уровень 3. Повышенный | Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач | Хорошо/зачтено |
| Уровень 4. Продвинутый | Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения | Отлично/зачтено |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

| № | Автор | Название | Издательство | Год издания | Вид издания | Кол-во в библиотеке | Адрес электронного ресурса |
|---------------------------------|---|--|---|-------------|--------------------------------|---------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 6.1.1 Основная литература | | | | | | | |
| 8.1.1 | Быченков С.В., Везеницын О.В. | Физическая культура. Учебник для студентов высших учебных заведений | Вузовское образование Российский новый университет | 2016 | Учебник | | https://www.iprbookshop.ru/49867.html |
| 8.1.2 | Бавыкина Л.А, Колесник А.П., Кушнирчук О.М. | Умственный труд и физическая культура. Учебно-методическое пособие | Университет экономики и управления | 2017 | Учебно-методическое пособие | | https://www.iprbookshop.ru/73271.html |
| 8.1.3 | Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А. | Теория и организация физической культуры в вузах. Учебно-методическое пособие | Вузовское образование Российский новый университет | 2018 | Учебно-методическое пособие | | https://www.iprbookshop.ru/70999.html |
| 6.1.2 Дополнительная литература | | | | | | | |
| 8.2.1 | Каткова А.М., Храмцова А.И. | Физическая культура и спорт. Учебное наглядное пособие | МПГУ | 2018 | Учебное пособие | | https://www.iprbookshop.ru/79030.html |

6. Ресурсное обеспечение дисциплины

| | |
|--|--|
| Лицензионное программно-информационное обеспечение | <ol style="list-style-type: none"> 1. Microsoft Windows 2. Microsoft Office 3. Google Chrome 4. Kaspersky Endpoint Security 5. «Антиплагиат.ВУЗ» |
| Современные профессиональные базы данных | <ol style="list-style-type: none"> 1. Консультант+2. http://www.garant.ru (ресурсы открытого доступа) |
| Информационные справочные системы | <ol style="list-style-type: none"> 1. https://elibrary.ru - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа) 2. https://www.rsl.ru - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа) 3. https://link.springer.com - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа) 4. https://zbmath.org - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа) |
| Интернет-ресурсы | <ol style="list-style-type: none"> 1. http://window.edu.ru - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" 2. https://openedu.ru - «Национальная платформа открытого образования» (ресурсы открытого доступа) 3. http://www.adherents.com 4. http://www.iprbookshop.ru/366.html 5. http://www.philosophy.ru 6. http://www.pravoslavie.ru 7. http://www.religion.rin.ru 8. http://www.russion-orthodox-church.org.ru 9. http://www.sedmitza.ru 10. https://www.azbyka.ru |
| Материально-техническое обеспечение | <p>Учебные аудитории для проведения: занятий лекционного типа, обеспеченные наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.</p> |

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе освоения дисциплины студенту необходимо посетить все виды занятий, предусмотренные рабочей программой дисциплины и выполнить контрольные задания, предлагаемые преподавателем для успешного освоения дисциплины. Также следует изучить рабочую программу дисциплины, в которой определены цели и задачи дисциплины, компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения. Рассмотреть содержание тем дисциплины; взаимосвязь тем лекций и практических занятий; бюджет времени по видам занятий; оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации; критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины. Ознакомиться с методическими материалами, программно-информационным и материально техническим обеспечением дисциплины.

Практические занятия

Подготовку к практическому занятию следует начинать с ознакомления с лекционным материалом, с изучения плана практических занятий. Определившись с проблемой, следует обратиться к рекомендуемой литературе. Владение понятийным аппаратом изучаемого курса является необходимым, поэтому, готовясь к

практическим занятиям, студенту следует активно пользоваться справочной литературой: энциклопедиями, словарями и др. В ходе проведения практических занятий, материал, излагаемый на лекциях, закрепляется, расширяется и дополняется при подготовке сообщений, рефератов, выполнении тестовых работ. Степень освоения каждой темы определяется преподавателем в ходе обсуждения ответов студентов.

Самостоятельная работа

Студент в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Самостоятельная работа студентов играет важную роль в воспитании сознательного отношения самих студентов к овладению теоретическими и практическими знаниями, привитии им привычки к направленному интеллектуальному труду. Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине. Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в рабочей программе. Изучение литературы следует начинать с освоения соответствующих разделов дисциплины в учебниках, затем ознакомиться с монографиями или статьями по той тематике, которую изучает студент, и после этого – с брошюрами и статьями, содержащими материал, дающий углубленное представление о тех или иных аспектах рассматриваемой проблемы. Для расширения знаний по дисциплине студенту необходимо использовать Интернет-ресурсы и специализированные базы данных: проводить поиск в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на лекционных занятиях.

Подготовка к сессии

Основными ориентирами при подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине являются конспект лекций и перечень рекомендуемой литературы. При подготовке к сессии студенту следует так организовать учебную работу, чтобы перед первым днем начала сессии были сданы и защищены все практические работы. Основное в подготовке к сессии – это повторение всего материала курса, по которому необходимо пройти аттестацию. При подготовке к сессии следует весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнения работы.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

- тренажёрный зал и спортивный инвентарь
- спортивная площадка для игровых видов спорта
- спортивный городок

Лицензионное программное обеспечение при реализации дисциплины не требуется