

и 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 (кроссфит)**

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	180	1 курс, 1-2 семестр; 2 курс, 3-4 семестр; 3 курс, 5-6 семестр
Лекции	-	
Практические занятия (семинары)	180	1 курс, 1-2 семестр; 2 курс, 3-4 семестр; 3 курс, 5-6 семестр
Самостоятельная работа — всего	148	1 курс, 1-2 семестр; 2 курс, 3-4 семестр; 3 курс, 5-6 семестр
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	Зачет	1 курс, 1-2 семестр; 2 курс, 3-4 семестр; 3 курс, 5-6 семестр
Всего по дисциплине	328	1 курс, 1-2 семестр; 2 курс, 3-4 семестр; 3 курс, 5-6 семестр

Программу разработал: Коняхин И.Р.
Программа обсуждена на заседании кафедры общенаучных дисциплин
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2023 г.
Зав кафедрой: к.пед.н., Добросельский А.А., протоиерей

Физическая культура и спорт (кроссфит) (328 часов)

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.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть	1. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. 2. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. 3. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами. 4. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. 5. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана.

Планируемые результаты обучения (знает, умеет, владеет)

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.

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: элементы специальной физической подготовки и базовые технические приемы для игры в футбол. Уметь: демонстрировать базовые технические приемы при игре в футбол. Владеть: способностью оценивать тактические возможности и потенциал команды на соревнованиях по футболу.
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: основные принципы построения схемы и методики футбольной тренировки. Уметь: осуществлять приемы специальной физической подготовки для игры в футбол. Владеть: приемами и навыками специальной физической подготовки, нацеленной на повышение готовности организма к игре в футбол.

Пояснительная записка

Человек стремится к совершенствованию во всех направлениях, и силовые виды спорта не являются исключением. В настоящее время быстро набирает популярность относительно новая дисциплина, которая называется «CrossFit». Данная система тренировок вызывает оживленные споры среди экспертов фитнеса, врачей, тренеров, профессиональных спортсменов. Под словом «кроссфит» в настоящее время понимается спортивное движение, основанное на философии многостороннего физического развития. Одновременно это название фитнес компании, которую основали в 2000 году спортсмены ГрегГлассман и Лорен Дженай. Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на целостное укрепление, оздоровление организма и развитие мышечных волокон. В отличие от обычных, узкоспециализированных занятий, кроссфит подразумевает комплексы разнообразных подходов силового, смешанного или аэробного характеров и не акцентируется на строгой тренировочной программе.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предполагает комбинацию различных видов спортивной деятельности. Кроссфит – тренировки отличаются высокой интенсивностью и постоянной сменой упражнений с элементами тяжелой атлетики, фитнеса, классической гимнастики, пауэрлифтинга, гиревого спорта.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что Кроссфит - упражнения делятся на физкультурные, предназначенные для людей без профессиональной спортивной подготовки, и более сложные, которые практикуют подготовленные атлеты в соревновательных целях. Эксперты определяют кроссфит как систему подготовки, развивающую все физические качества атлета – выносливость, силу, скорость, гибкость, координацию. При этом средства достижения данных качеств могут быть самыми разными. Занятия обычно включают в себя быстро сменяющие друг друга круговые тренировки различной направленности.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: научить занимающихся составлять кроссфит – программы для самостоятельных тренировок. Научить правильно и рационально работать на силовых тренажерах, обучить приемам работы со свободными весами.

Задачи:

Обучающие:

- научить использовать профессиональную терминологию «Кроссфита»;
- обучить основным приемам работы с силовыми и кардиотренажерами;
- научить правильно дозировать нагрузки;

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, выносливость, быстроту, координацию;

Воспитательные:

- воспитать у обучающихся умение работать в команде, настойчивость и целеустремленность в достижении спортивного результата.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности. Акцент программы делается не на определенный вид спорта, а на функциональные возможности занимающегося.

Ожидаемые результаты и способы их результативности

Будут знать	Будут уметь
<ul style="list-style-type: none"> - профессиональную терминологию «Кроссфита»; - основные приемы работы на силовых и кардиотренажерах; - основные приемы составления тренировок; - правила использования специального оборудования и тренажеров. 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно дозировать нагрузки; - выполнять комплексы упражнений с отягощениями и без них; - вести дневник тренировок и самоконтроля; - использовать универсальные упражнения в реальной жизненных ситуациях; - работать в команде.

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Содержание программы.

Вводное занятие. План работы на уроке физической культуры. Правила поведения и режим работы. Значение кроссфита для здоровья.

История развития кроссфита. Возникновение упражнений кроссфита. Кроссфит как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий.

Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждения.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа (162 практических занятий, 166 самостоятельной работы).

Основная группа				
Практические занятия				
1.	Тестирование физической подготовки студентов. Подбор индивидуальных упражнений. Базовые упражнения со штангой, гантелями. Упражнения со свободными весами. Упражнения с гириями и утяжелителями. Круговые тренировки.	40	Спортивный зал РВВДКУ	Спортивное оснащение зала для кроссфита

2.	Базовые упражнения на тренажерах. Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку, выпрыгивания, работа на степ-платформах. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Упражнения на гимнастических ковриках. Круговые тренировки.	30	Спортивный зал РВВДКУ	Спортивное оснащение зала для кроссфита
3.	Скоростные легкоатлетические упражнения. Упражнения на беговых дорожках и блочных тренажерах. Упражнения с собственным весом. Упражнения со штангой и гирями. Круговые тренировки.	38	Спортивный зал РВВДКУ	Спортивное оснащение зала для кроссфита
4.	Развитие силовых качеств и гибкости. Упражнения на группы мышц ног. Упражнения на группы мышц спины и рук. Упражнения на тренировку координации и ловкости. Круговые тренировки.	38	Спортивный зал РВВДКУ	Спортивное оснащение зала для кроссфита
Промежуточная аттестация				
5.	Промежуточная аттестация: Тестирование. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места с учетом расстояния от старта до финиша, пресс и вис на время, отжимания и подтягивания на количество; наклон вперед из положения стоя с гимнастической скамьи, наклон вперед из положения сидя.	16	Аудитория / Спортивный зал	Тестовые бланки, секундомер, свисток, гимнастический коврик.
Итого:		162		
Специальная медицинская группа				
Практические занятия				
№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Место проведения	Оборудование и инвентарь
1.	Ходьба, дозированный бег. Обучение техники прыжка в длину с места. Ходьба, дозированный бег.	40	Спортивный зал	Секундомер, свисток, рулетка, старт-финиш.
2.	Укрепляющие упражнения на группы мышц спины и ног. Упражнения для тренировки ловкости и координации. Подвижные игры в команде.	30	Спортивный зал	Свисток, перекладина, гимнастический коврик.
3.	Упражнения на пресс без учета времени в свободном темпе. Отжимания, подтягивания, вис на перекладине в свободном темпе.	38	Спортивный зал	Свисток, перекладина, гимнастический коврик.
4.	Гимнастический комплекс. Упражнения на группы мышц ног. Упражнение на группы мышц спины и рук.	38	Спортивный зал	Секундомер, свисток, гимнастический коврик.
Промежуточная аттестация				
5.	Промежуточная аттестация. Тестирование. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров без учета времени. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места без учета расстояния	16	Аудитория / Спортивный зал	Тестовые бланки, секундомер, свисток, гимнастический коврик.

от старта до финиша, пресс и вис без учета времени, отжимания и подтягивания без учета количества; наклон вперед из положения стоя с гимнастической скамьи, наклон вперед из положения сидя.			
Итого:	162		

4.1. Распределение бюджета времени по видам занятий на очной форме обучения

	Контактная работа			Самостоятельная работа, часы
	Всего часов контактной работы	Лекционные занятия, часы	Практические занятия, часы	
1. Тестирование физической подготовки студентов. Подбор индивидуальных упражнений. Базовые упражнения со штангой, гантелями. Упражнения со свободными весами. Упражнения с гириями и утяжелителями. Круговые тренировки.	36		36	30
2. Базовые упражнения на тренажерах. Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку, выпрыгивания, работа на степ-платформах. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Упражнения на гимнастических ковриках.	36		36	30
3. Скоростные легкоатлетические упражнения. Упражнения на беговых дорожках и блочных тренажерах. Упражнения с собственным весом. Упражнения со штангой и гириями.	36		36	30
4. Развитие силовых качеств и гибкости. Упражнения на группы мышц ног. Упражнения на группы мышц спины и рук. Упражнения на тренировку координации и ловкости. Круговые	36		36	30
5. Промежуточная аттестация: Тестирование. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места с учетом расстояния от старта до финиша, пресс и вис на время, отжимания и подтягивания на количество; наклон вперед из положения стоя с гимнастической скамьи, наклон вперед из положения сидя.	36		36	28
Итого	180		180	148

4.3 Виды занятий.

4.3.1 Лекция — это систематическое, последовательное изложение учебного материала. Студент внимательно слушает педагога. Вникать в материал, конспектировать важные (ключевые) моменты. Лекция призвана познакомить студентов с предметом, разъяснить наиболее сложные моменты, ввести в курс дела.

4.3.2 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.

4.3.3 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.

Требование к результатам освоения дисциплины

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 недостаточно 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) 10x10	27,00	29,0	31,0

Контрольно-оценочные средства для студентов, временно освобожденных от занятий физической культурой (специальная 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 закаливающих 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	Отлично/зачтено

	на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	
--	--	--

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							
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
2	Бавыкина Л.А, Колесник А.П., Кушнирчук О.М.	Умственный труд и физическая культура. Учебно-методическое пособие	Университет экономики и управления	2017	Учебно- методическ ое пособие		https://www.iprbookshop.ru/73271.html
2	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- методическ ое пособие		https://www.iprbookshop.ru/70999.html
6.1.2. Дополнительная литература							
1	Каткова А.М., Храмцова А.И.	Физическая культура и спорт. Учебное наглядное пособие	МПУ	2018	Учебное пособие		https://www.iprbookshop.ru/79030.html

6.2. 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.russian-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.

Работа на лекции

Лекционные занятия включают изложение, обсуждение и разъяснение основных направлений и вопросов изучаемой дисциплины, знание которых необходимо в ходе реализации всех остальных видов занятий и в самостоятельной работе студентов. На лекциях студенты получают самые необходимые знания по изучаемой проблеме. Непременным условием для глубокого и прочного усвоения учебного материала является умение студентов сосредоточенно слушать лекции, активно, творчески воспринимать излагаемые сведения. Внимательное слушание лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями. Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только основную литературу, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор.

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

- аудитория для проведения занятий;
- учебная мебель;
- компьютерное и мультимедийное оборудование.

Лицензионное программное обеспечение при реализации дисциплины не требуется.