

РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ -  
ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАРНАУЛЬСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ БАРНАУЛЬСКОЙ  
ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

УТВЕРЖДАЮ



*Алексей Изосимов*

Иерей Алексей Изосимов  
проректор по учебной работе

«10» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ФИЗИЧЕСКОЕ**  
**САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Код, направление подготовки:

48.03.01 Теология

Профиль:

Православная теология

Квалификация:

Бакалавр

Форма обучения:

очная

Общая трудоемкость (акад. час./ з.е.):

328

Форма контроля в семестре:

Зачет 1, 2, 3, 4, 6, 7

г. Барнаул, 2021

Программу составил:  
Воронцов П.Г., к.ф.н., доцент.

Программа подготовлена на основании учебного плана в составе ОПОП по направлению подготовки 48.03.01 Теология, профиль подготовки Православная теология, утвержденного Ученым советом Религиозной организации – духовной образовательной организацией высшего образования «Барнаульской духовной семинарии Барнаульской Епархии Русской Православной Церкви» от «9» июня 2021г., журнал №4.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры богословия и церковно-практических дисциплин (протокол заседания № 4 от 10.06.2021 г.)

Срок действия программы: 2021 – 2025 гг.

Зав. кафедрой: протоиерей Георгий (Юрий Александрович Крейдун), кандидат богословия, доктор искусствоведения, доцент

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

Компетенция	Содержание компетенции	Индикатор	Содержание индикатора
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.
		УК-7.2	Соблюдает нормы здорового образа жизни.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Часть основной профессиональной образовательной программы, модуль	Блок 1 часть, формируемая участниками образовательных отношений
Определитель – индекс дисциплины	Б1.В.ДВ.03.01
Дисциплины (практики), предшествующие изучению дисциплины, результаты освоения которых необходимы для освоения данной дисциплины.	
Дисциплины (практики), для которых результаты освоения данной дисциплины будут необходимы, как входные знания, умения и владения для их изучения.	Дисциплина «Элективная физическая культура и спорт: спортивные и подвижные игры» имеет содержательную связь с параллельно и позже изучаемыми дисциплинами «Физическая культура и спорт»

**3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося**

Профиль (направленность)	Семестр	Всего акад. часов	Количество часов по видам работ				
			Лек.	Семинары/ Практ.	КСР	СР	зачет
Православная теология	1			72			0
	2			36			0
	3			72			0
	4			72			0
	6			36			0
	7			40			0
Итого		328					0
З.е.			X	X	X	X	X

**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов		
		лекции	семина./ практ.	Самост. работа обучающихся
<b>1 семестр</b>				
1	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов семинарии		24	
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов семинарии		24	
3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений студентов семинарии		24	
<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>Зачет</b>
	<b>Итого за 1 семестр: 72 часа</b>			
<b>2 семестр</b>				
4	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений студентов семинарии		12	
5	Самоконтроль студентов семинарии, занимающихся физическими упражнениями и спортом		12	
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов семинарии		12	
<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>Зачет</b>

	<b>Итого за 2 семестр: 36 часов</b>			
<b>3 семестр</b>				
7	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте		24	
8	Учебно-научная исследовательская деятельность в области физической культуры и спорта студентов семинарии		24	
9	Адаптивная физическая культура студентов семинарии		24	
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>Зачет</b>	
	<b>Итого за 3 семестр: 72 часа</b>			
<b>4 семестр</b>				
10	Гимнастика с элементами акробатики		24	
11	Музыкальная ритмика и хореография		24	
12	Фитнес-аэробика и оздоровительные виды гимнастики		24	
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>Зачет</b>	
	<b>Итого за 4 семестр: 72 часа</b>			
<b>6 семестр</b>				
13	Легкая атлетика		12	
14	Лыжная подготовка		12	
15	Единогоборства и средства самообороны		12	
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>Зачет</b>	
	<b>Итого за 6 семестр: 36 часов</b>			
<b>7 семестр</b>				
16	Туристические навыки с элементами альпинизма и спортивное ориентирование		15	
17	Скандинавская ходьба		15	
18	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»		10	
	<b>Итого за 7 семестр: 40 часов</b>			
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>Зачет</b>	

#### 4.1. Содержание дисциплины (развернутый тематический план занятий)

№ п/п	Раздел/тема	Содержание
<b>1 семестр</b>		
1	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов семинарии	<p>Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания студентов. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Мышечная релаксация (расслабление). Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия</p>

		физической культурой.
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов семинарии	<p>Планирование и составление самостоятельных занятий студентов семинарии: вводная, основная и заключительная часть. Формы организации самостоятельных занятий студентов. Особенности самостоятельных занятий физической культурой и студенческим спортом для юношей (мужчин). Дозировка физических упражнений и восстановление организма после физических нагрузок. Комплексы корригирующих и кинезиологических упражнений.</p> <p>Утренняя гимнастика как средство борьбы с умственным и физическим утомлением. Методические принципы организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Средство и методы воспитания физических качеств студентов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Соотношение нагрузки и отдыха в системе физического воспитания студентов. Характеристика тренировочных нагрузок. Объем и интенсивность нагрузок.</p>
3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений студентов семинарии	<p>Сущность спорта и основные понятия, используемые в спортивной деятельности. Массовый спорт и спорт высших достижений. Студенческий спорт и его организационные особенности. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Спорт как соревновательная деятельность. Спорт как средство разностороннего развития личности оздоровительно-рекреативная функция спорта. Спорт как зрелище. Спорт как сфера социальных отношений. Экономическое значение спорта. Физическая культура и спорт. Профессиональный спорт и студенческий спорт. Спорт и здоровье. Самостоятельный выбор спортивных дисциплин студентов. Режим дня и тренировочные занятия студентов.</p>
<b>2 семестр</b>		
4	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений студентов семинарии	<p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Структура подготовленности занимающихся. Многолетняя подготовка. Возрастные границы зон спортивных достижений в некоторых видах спорта. Начальная подготовка. Предварительная подготовка. Система отбора. Специализированная базовая подготовка. Максимальная реализация индивидуальных возможностей. Сохранения достижений.</p>
5	Самоконтроль студентов семинарии, занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p>Антропометрия, антропометрические точки и оценочные индексы студентов. Ведение дневника самонаблюдения своих физических качеств и функциональных проб. Самоконтроль за состоянием сердечно-сосудистой системы и адаптация сердца к нагрузке. Самоконтроль за опорно-двигательным аппаратом и мышечной работоспособностью.</p>

		<p>Самоконтроль и профилактика лордоза, кифоза, сколиоза и плоскостопия. Самоконтроль за мочеполовой системой. Самоконтроль за состоянием личного веса и питания: соотношение роста и веса. Определение плотности и массы тела. Процентное содержание жира. Определение абсолютной мышечной массы. Определение содержание воды и массы тела. Сила кистей. Становая динамометрия. Средние показатели изометрической силы некоторых мышечных групп в зависимости от возраста. Измерение гибкости и подвижности суставов. Измерение гибкости позвоночника. Измерение основных физических качеств. Самостоятельное определение психонейрофизиологических показателей организма студентов.</p>
6	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов семинарии</p>	<p>Производственная физическая культура (ПФК) как целенаправленная, методически обоснованная система физических упражнений, профессионально-прикладных, оздоровительно-спортивных мероприятий, задачи которых – повышение и устойчивое сохранение дееспособности человека в общественном производстве, готовности успешно действовать в условиях определенной трудовой деятельности, обусловленной особенностями и требованиями конкретного рабочего места. ПФК в рабочее и учебное время как производственная гимнастика, используемая в режиме рабочего дня с целью повышения общей и специальной работоспособности (вводная гимнастика, физкультурная минутка, физкультурная пауза). ПФК во внеурочное и внеурочное время как направление производственной физической культуры, задачи которого в основном рекреационного характера (оздоровительно-восстановительные процедуры после трудового дня, оздоровительно-профилактическая гимнастика, занятия в группах здоровья, общей физической подготовки). Профессиональные заболевания в результате воздействия отрицательных условий, особенностей профессиональных трудовых процессов.</p>
<b>3 семестр</b>		
7	<p>Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте</p>	<p>Федеральный закон Российской Федерации о физической культуре и спорте. Общее положение. Предмет регулирования настоящего Федерального закона. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе. Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Законодательство о физической культуре и спорте. Субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации. Полномочия Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Полномочия Российской Федерации в области физической культуры и спорта, переданные для осуществления органам государственной власти</p>

		<p>субъектов Российской Федерации. Полномочия субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Полномочия органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивные организации. Олимпийское движение России. Олимпийский комитет России. Паралимпийское движение России, сурдлимпийское движение России, специальная олимпиада России. Паралимпийский комитет России, Сурдлимпийский комитет России, Специальная олимпиада России. Местные и региональные спортивные федерации. Общероссийские спортивные федерации.</p>
8	<p>Учебно-научная исследовательская деятельность в области физической культуры и спорта студентов семинарии</p>	<p>Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования двигательных (физических) способностей (качеств). Средства и методы физической культуры в целях профилактики вредных привычек, укрепления здоровья, закаливания организма, повышения устойчивости человека к неблагоприятным факторам природной среды и экстремальным условиям жизнедеятельности. Нормативная база физической культуры. Теория и методика физического воспитания. Физическое воспитание в системе дошкольного, среднего, среднего, специального и высшего образования: Теория и методика спорта. Спорт как социальное явление. Система подготовки спортсменов. Система подготовки юных спортсменов. Теория и организация массового спорта: Система подготовки спортсменов военнослужащих. Теория и методика профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки военнослужащих. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Теория и методика адаптивной физической культуры. Психология физической культуры. Теория и методика физической культуры и спорта студентов. Правила оформления научной работы и построение психолого-педагогического эксперимента в области физической культуры и спорта студентов. Выбор темы и постановка проблемы, актуальность, цель, задачи, объект, предмет, методы исследования, рабочая гипотеза, теоретическая и практическая значимость, организация и этапы исследования, структура научной работы, теоретическая и практическая часть, математическая статистика и обработка результатов исследования, выводы, библиографический список.</p>
9	<p>Адаптивная физическая культура студентов семинарии</p>	<p>Гигиена физических упражнений и составление режима дня. Предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при получении различных травм на занятиях физической культурой и спортом. Адаптация организма к внешним факторам</p>



		<p>окружающей среды и система закаливания. Традиционные виды дыхательной гимнастики. Упражнения на формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия. Физическая культура и спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Комплексы физической культуры и корригирующих упражнений при различных заболеваниях. Комплексы кинезиологических упражнений на занятиях физической культурой. Восстановление организма и техника классического массажа и самомассажа. Антропометрия, тестовый контроль и самоконтроль за состоянием своего организма.</p>
<b>4 семестр</b>		
10	Гимнастика с элементами акробатики	<p>История развития гимнастики. Предметы и задачи гимнастики, её значение для человека. Основные термины, средства и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Предупреждение травматизма при занятиях гимнастики с элементами акробатики. Методика преподавания гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в лазанье и перелезании. Переноска грузов. Прыжки. Упражнения в равновесии, в висах и упорах. Акробатические упражнения. Танцевальные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Спортивная гимнастика.</p>
11	Музыкальная ритмика и хореография	<p>Классическая хореография: основные позиции рук и ног. Разучивание танцевальных движений: марш, полька, галоп, мазурка, вальс. Хореография русского народного танца. Фитнес-аэробика и оздоровительные, танцевальные виды гимнастики. История возникновения хореографии. Основные термины. Обучение основным позициям рук: подготовительная, первая, вторая, третья, варианты положения рук. Обучение основным позициям ног: первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая. Обучение основным элементам экзерсиса. Знать длительность музыкальных звуков; понятия целая, половинная, четвертная, восьмая, шестнадцатая, тридцать вторая и шестьдесят четвертая ноты; понятия: пауза, такт, затакт, сильные и слабые доли. Уметь определять размер музыкального произведения, определять длительность ноты, сильные и слабые доли, делить музыкальную фразу на такты.</p>
12	Фитнес-аэробика и оздоровительные виды гимнастики	<p>История развития фитнес-аэробики, оздоровительных и танцевальных видов гимнастики. Основные термины. Характеристика оздоровительно-развивающих видов гимнастики. Восемь классических упражнений для мышц живота. Оздоровительная фитнес-аэробика. Методические основы занятий аэробной гимнастикой. Спортивная аэробика. Составление восьмерок под</p>

		<p>музыку. Фитбол-гимнастика. Степ-аэробика. Слайд-аэробика. Оздоровительные системы восточной направленности. Калланетика. Пилатес.</p> <p>Профессионально-прикладная значимость фитнес-аэробики, оздоровительных и танцевальных видов гимнастики для студентов семинарии.</p>
<b>6 семестр</b>		
13	Легкая атлетика	<p>История легкой атлетики. Выдающиеся спортсмены. Основные понятия. Совершенствование техники спринтерского бега: методика развития скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Уметь составлять комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств и совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, тройной прыжок скоростной выносливости.</p> <p>Совершенствование и обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной», «перешагивание» и «фосбери-флоп».</p> <p>Совершенствование техники стайерского бега, методика развития выносливости. Метание в цель и на дальность различными способами и предметами. Техника толкание ядра и предметов различными способами. Организации, подготовки и проведения соревнований по легкой атлетике. Профессионально-прикладные виды легкой атлетике студентов семинарии.</p>
14	Лыжная подготовка	<p>История лыжного спорта. Выдающиеся спортсмены. Основные понятия. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</p> <p>Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники основного варианта одновременного одношажного хода. Совершенствование техники скоростного варианта одновременного двухшажного хода.</p> <p>Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Ознакомление и обучение одновременного полуконькового хода. Ознакомление и обучение двухшажного конькового хода.</p> <p>Ознакомление и обучение одношажному коньковому ходу. Совершенствование и обучение различным способам подъемов. Совершенствование и обучение преодоления спусков и способам торможения.</p> <p>Совершенствование и обучение техники прохождения поворотов. Организации, подготовки и проведения соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Профессионально-прикладные виды лыжной подготовки студентов семинарии.</p>
15	Единоборства и средства самообороны	<p>История возникновения борьбы. Выдающиеся спортсмены. Основные понятия. Виды борьбы и различные виды единоборств. Техника бросковой и ударной техники руками и ногами. Приемы борьбы</p>

		<p>применяемые в целях самозащиты. Техника защиты от нападающих ударов руками. Техника защиты от нападающих ударов ногами. Техника защиты от основных болевых приемов. Борьба в партере. Защита лежа на спине. Защита лежа на животе, стоя на четвереньках. Защита стоя на коленях, стоя на ногах. Организация, планирование и проведение соревнований по борьбе.</p>
<b>7 семестр</b>		
16	Туристические навыки с элементами альпинизма и спортивное ориентирование	<p>Туризм. Виды туризма. Цели и задачи туризма. Техника безопасности. Туристическое оборудование, название и предназначение. Узлы: основные, для страховки и самостраховки, вспомогательные. Траверс склона (наведение и переправа). Навесная переправа (наведение и переправа). Параллельные перила (наведение и переправа). Маятник (наведение и переправа). Переправа по бревну (наведение и снятие верёвки, самостраховка). Спуск по перилам (самонаведение и снятие верёвки, самостраховка).          Определение азимута. Чтение и рисование топографических знаков. Определение расстояния по карте. Определение превышения местности по карте. Передвижение по болотистой местности.          Комплектация рюкзака и укладка. Организация бивака. Формирование плана выживания, принятие решения для дальнейших действий. Защита от неблагоприятных факторов. Типы укрытий.          Добывание пищи и воды, съедобные и ядовитые растения. Правила добывания огня. Очаги и костры. Сохранение огня. Подача сигналов бедствия.          Определение направлений сторон света по звёздам, по деревьям, по часам, по солнцу. Правила оказания первой помощи. Аптечка. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Виды кровотечения, виды ран и ранения, способы наложения повязок. Правила наложения жгута. Правила оказания первой помощи при переломах. Отравление, укусы насекомых и змей. Ожоги, обморожения, солнечный и тепловой удар. Лекарственные растения и правила пользования ими. Спортивное ориентирование. История спортивного ориентирования. Ориентирование бегом. Ориентирование на лыжах. Ориентирование на велосипедах. Трейл-ориентирование. Правила соревнований. Организация, подготовка и проведение соревнований по спортивному ориентированию.</p>
17	Скандинавская ходьба	<p>История скандинавской ходьбы. Снаряжение, обувь, одежда и выбор палок для скандинавской ходьбы. Разминка. Скандинавская ходьба при различных заболеваниях. Противопоказания. Техника</p>

		скандинавской ходьбы с палками. Методика обучения скандинавской ходьбе. Профессионально-прикладное значение скандинавской ходьбы студентов.
18	Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»	Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Организация работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Структура управления и ресурсное обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. VI ступень (мужчины и женщины 18 - 29 лет). Виды испытаний. Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса студентов.

### **Самостоятельная внеаудиторная работа**

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося включает в себя:

- подготовку к семинарским (практическим) занятиям;
- изучение теоретического материала;
- работу с литературой, интернет-источниками и др.;
- подготовку к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
6. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
7. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
8. Структура жизнедеятельности студентов и её отражение в образе жизни.
9. Здоровый образ жизни и его составляющие.
10. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
13. Критерии эффективности здорового образа жизни.
14. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
15. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, её определяющие.

16. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
17. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
18. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
19. Формы и содержание самостоятельных занятий.
20. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
21. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
22. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
23. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
24. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
25. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.
26. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
27. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
28. Спортивная классификация.
29. Студенческий спорт.
30. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
31. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
32. Система студенческих спортивных соревнований.
33. Общественные студенческие спортивные организации.
34. Олимпийские игры и Универсиады.
35. Современные популярные системы физических упражнений.
36. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
37. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
38. Краткая историческая справка.
39. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
40. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
41. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
42. Возможные формы организации тренировки в вузе.
43. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
44. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
45. Специальные зачётные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
46. Календарь студенческих соревнований.
47. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
48. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
49. Врачебный контроль, его содержание.

50. Педагогический контроль, его содержание.
51. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
52. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
53. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
54. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
55. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
56. Определение понятия ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка), её цели, задачи, средства.
57. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
58. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
59. Методика подбора средств ППФП.
60. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
61. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
62. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
63. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.
64. Производственная физическая культура.
65. Производственная гимнастика.
66. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
67. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
68. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в коллективе.

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Основная литература

№	Автор	Заглавие	Изд-во, год	Электр.адрес
1	Тычинин, Н. В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий 2007	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=482033">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=482033</a>

## Дополнительная литература

№	Автор	Заглавие	Изд-во, год	Электр.адрес
1	Евсеев Ю.И.	Физическая культура: Высшее образование	М: Феникс, 2014	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>

### 6. Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Фонд оценочных материалов (ФОМ) по дисциплине представлен в приложении А.

### 7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Для успешного освоения дисциплины используются ресурсы электронной информационно-образовательной среды, образовательные интернет-порталы, глобальная компьютерная сеть Интернет

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

	Название	Электронный адрес
1.	Портал «Азбука веры», раздел «Библия – комментарии и толкования»	<a href="https://azbyka.ru/otechnik/Biblia/">https://azbyka.ru/otechnik/Biblia/</a>
2.	«Образование и Православие», раздел Священное Писание	<a href="http://www.orthedu.ru/uchposob/sv-pisanie/">http://www.orthedu.ru/uchposob/sv-pisanie/</a>
3.	Сайт православной энциклопедии	<a href="http://www.pravenc.ru">www.pravenc.ru</a>

#### Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1.	eLIBRARY.RU - научная электронная библиотека. Свободный доступ.	<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>
2.	ЭБС "Университетская Библиотека ONLINE"	<a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
3.	Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно к образовательным ресурсам" для студентов и преподавателей; каталог ссылок на образовательные интернет-ресурсы	<a href="http://Window.edu.ru">http://Window.edu.ru</a>
4.	Национальная электронная библиотека (НЭБ) — свободный доступ читателей к фондам российских библиотек. Содержит коллекции оцифрованных документов (как открытого доступа, так и ограниченных авторским правом), а также каталог изданий, хранящихся в библиотеках России.	<a href="http://нэб.рф/">http://нэб.рф/</a>

## 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
Спортзал для проведения занятий по физической культуре и спорту, текущего контроля и промежуточной аттестации. Перечень основного оборудования: баскетбольные мячи -5шт, волейбольные мячи -5 шт., сетка волейбольная 1, футбольные мячи – 2 шт., турник -2, баскетбольные кольца – 2 шт, гири – 4 шт., штанга – 1 шт., гантели – 7 шт.
Помещение для самостоятельной работы обучающихся Перечень основного оборудования: учебная мебель, стационарный персональный компьютер 10 шт.; принтер лазерный MF 4018 программное обеспечение: ОС «Альт Образование» 9, с полным набором встроенного ПО — 10 шт.

Материально-техническое обеспечение и организация образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с локальным нормативным актом семинарии «Положение об особенностях организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

## 9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины:

Освоение дисциплины предусматривает комплекс мероприятий, направленных на формирование у обучающихся базовых системных теоретических знаний, практических умений и навыков. Материал данного предмета представляет теоретически развернутый, логически разработанный комплекс информации.

Эффективное изучение предмета возможно лишь на основе целенаправленной систематической работы, как в рамках аудиторных занятий, так и в процессе самостоятельной работы. Наиболее высоких результатов при изучении курса можно достигнуть, если придерживаться следующих рекомендаций.

1. Посетить все лекционные занятия.
2. Записанный на лекции материал целесообразно проработать в тот же день: таким образом, одновременно активизируются несколько видов памяти.
3. Посетить все семинарские (практические) занятия.
4. К каждому семинарскому (практическому) занятию необходимо самостоятельно подготовить материал заданной для освоения темы.
5. Подготовку к семинару (практическому занятию) необходимо начинать с прочтения вопросов плана и ознакомления со списком литературы.
6. Материал, сложный для запоминания, рекомендуется законспектировать.
7. При подготовке ответов на вопросы семинарского (практического) занятия необходимо использовать основную и дополнительную литературу, интернет-источники и др.
8. Выполнить необходимые индивидуальные задания, подготовить и защитить отчет.

Рекомендации по изучению теоретического материала

Целью самостоятельного изучения теоретического курса является закрепление лекционного материала для применения в дальнейшем полученных знаний при выполнении практических работ. На данном этапе обучающийся должен ознакомиться с ос-



новными терминами, понятиями, заключениями, методическим инструментарием, изложенным в ходе лекционного занятия и отражённом в конспекте, а также закрепить полученные сведения путём дополнительного самостоятельного изучения основного учебного материала (учебника, курса лекций, пособия).

Для закрепления и систематизации знаний на данном этапе представляется целесообразным участие обучающихся в проведении следующих видов работ: анализ текстов; проведение сопоставительного анализа; подготовка докладов; тематическое тестирование и др.

Рекомендации для подготовки к практическим (семинарским) занятиям.

Тематика практических (семинарских) занятий по дисциплине включает дискуссионные вопросы, задания для самостоятельного освоения, проблемные ситуации для анализа, список основной и дополнительной литературы и др. Это позволит обучающимся самостоятельно подготовиться к практическим занятиям, зачету, экзамену.

В ходе самостоятельной подготовки каждый обучающийся готовит выступление по всем вопросам темы. Сообщения делаются устно, развернуто, при этом во время выступления следует обращаться к конспекту. Устное сообщение по каждому вопросу может занимать 5-7 минут. Необходимо тщательно готовиться к занятию для того, чтобы быть готовым принять участие в обсуждении и дополнении докладов и сообщений других обучающихся.

Выступление на практическом (семинарском) занятии должно удовлетворять следующим требованиям: в нём излагаются теоретические подходы к рассматриваемому вопросу, даётся анализ принципов, законов, понятий и категорий; теоретические положения подкрепляются фактами, примерами, выступление должно быть аргументированным.

Готовиться к практическим (семинарским) занятиям рекомендуется заблаговременно. Сначала необходимо повторить лекционный материал, затем ознакомиться с планом практического занятия, который включает в себя вопросы, выносимые на обсуждение, рекомендации по подготовке и литературу. Восстановив в памяти материал, студент приводит в систему основные положения темы, вопросы темы, выделяя в ней главное и новое, на что обращалось внимание в лекции.

Следует внимательно прочитать соответствующую главу учебника. Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы. Подобрать материал и усвоив его, студент должен начать непосредственную подготовку своего выступления на семинарском занятии, для чего следует продумать, как ответить на каждый вопрос темы.

Работа с рекомендованной литературой: следует анализировать текст, думать над ним. Записи могут вестись в форме развернутых и простых планов, выписок (тезисов), аннотаций и конспектов.

Во время конспектирования следует придерживаться следующих правил:

- обязательно указывать выходные данные источника или наименование произведения, год и место его издания, количество страниц;
- необходимо оставлять место для последующих уточнений и дополнений; широкие поля конспекта;
- конспект следует структурно подразделять на составные части в соответствии с планом;
- записывать только самое главное ясным и четким почерком, сокращения слов следует избегать;
- необходимо выделять отдельные, наиболее важные положения.

Самостоятельность обучающихся в овладении учебным материалом проявляется в творческом обсуждении этих вопросов во время аудиторных занятий; высказывая свое мнение, анализируя прочитанное, подкрепляя учебный материал примерами из жизненной практики, обучающиеся глубже осмысливают и закрепляют его в памяти.

Обучающимся также предлагается выполнение индивидуального задания в виде коротких сообщений, биографических справок и т.п., что ещё больше должно вырабатывать у студента способность подобрать материал, законспектировать и грамотно изложить. В своих выступлениях необходимо активнее использовать видео-презентации, тематические слайды, позволяющие преподавателю оценить, как степень владения материалом, так и творческий потенциал.

Проверка усвоения изученного материала также осуществляется на занятии. С этой целью преподаватели периодически отводят 10-15 мин. на письменные работы (чаще в виде тестов). Они проводятся, как правило, по вопросам изучаемой на семинаре темы, и студенты о них заранее не предупреждаются. Результаты этих работ учитываются и впоследствии существенно влияют на зачетную оценку.

На аудиторных занятиях устные ответы студентов оцениваются по традиционной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Дополнительные баллы начисляются: за доклад, представленный на занятии с использованием информационных технологий (презентация, слайд-шоу и др.); за дополнение ответа другого обучающегося; качественно выполненный конспект материалов семинара.

Проверочные работы выполняются обучающимися в виде тестов или заданий в традиционной форме.

Рекомендации по решению тестов

Тест - совокупность стандартизированных заданий, результат выполнения которых позволяет оценить уровень компетенции, навыков и умений обучающегося.

В ходе тестирования необходимо внимательно прочитать условия вопроса теста и выбрать правильный ответ. Если условия теста предполагают несколько правильных ответов, необходимо выбрать несколько.

Тестирование необходимо проводить на регулярной основе.

Рекомендации по подготовке к зачету (экзамену)

Перед зачетом (экзаменом) целесообразно составить план ответа на каждый вопрос и зафиксировать на бумажном или электронном носителе. По отдельным этапам такого плана полезно записать основные тезисы. Не следует стараться выучить весь материал наизусть. Важно понять материал, чему будет способствовать концентрация мыслей на ключевых понятиях.

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **1. Область применения, цели и задачи фонда оценочных материалов**

Фонд оценочных материалов (ФОМ) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Элективная физическая культура и спорт: физическое самосовершенствование и общефизическая подготовка» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу данной дисциплины.

Целью фонда оценочных материалов является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 48.03.01 Теология

Рабочей программой дисциплины «Элективная физическая культура и спорт: физическое самосовершенствование и общефизическая подготовка» предусмотрено формирование следующих компетенций:

**УК-7**

### **2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля)**

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля), и используемые оценочные средства приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Применение оценочных средств на этапах формирования компетенций

Код и наименование формируемой компетенции	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Критерии оценивания	Наименование контролируемых разделов и тем	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль СРО)	промежуточная аттестация
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.	Знает элементы специальной физической подготовки и базовые технические приемы в подвижных играх. Способен демонстрировать базовые технические приемы при подвижных играх, в физическом самосовершенствовании и в общефизической подготовке. Владеет способностью оценивать тактические возможности и потенциал своей команды на различных соревнованиях.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов семинарии	Тест, устный опрос	Материалы для проведения зачета
			Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов семинарии	Тест	
			Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений студентов семинарии	Тест	
			Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений студентов семинарии	Тест	

			Самоконтроль студентов семинарии, занимающихся физическими упражнениями и спортом	Тест	
			Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов семинарии	Тест	
			Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте	Тест	
			Учебно-научная исследовательская деятельность в области физической культуры и спорта студентов семинарии	Тест	
			Адаптивная физическая культура студентов семинарии	Тест	
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни	Знает основные принципы построения	Гимнастика с элементами акробатики	Тест	

		<p>схемы и методики тренировок при подвижных играх, физическом самосовершенствовании и общефизической подготовке. Способен осуществлять приемы специальной физической подготовки для подвижных игр, при физическом самосовершенствовании и общефизической подготовке. Владеет приемами и навыками специальной физической подготовки, нацеленной на повышение готовности организма подвижным играм.</p>	Музыкальная ритмика и хореография	Тест	
			Фитнес-аэробика и оздоровительные виды гимнастики	Тест	
			Легкая атлетика	Тест	
			Лыжная подготовка	Тест, устный опрос	
			Единоборства и средства самообороны	Тест	
			Туристические навыки с элементами альпинизма и спортивное ориентирование	Тест	
			Скандинавская ходьба	Тест	
			Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»	Тест	

### 3. Оценочные средства и критерии сформированности компетенций

#### 3.1. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

##### Тест

##### **Контролируемые темы дисциплины:**

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений студентов семинарии

Легкая атлетика

##### **Проверяемые компетенции:**

**УК-7.**

##### **Индикаторы достижения:**

**УК-7.1.**

**УК-7.2.**

**Тема: спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений студентов семинарии.**

**УК-7.**

**УК-7.1.**

1. Упражнения для статической выносливости мышц спины и ног:

- а) прогибание туловища назад из положения лежа, руки за головой на количество раз
- б) метание мяча в цель после серии кувырков
- в) марш-бросок на 5 км

2. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:

- а) борьба
- б) бег на короткие дистанции
- в) плавание

3. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:

- а) упражнения со штангой
- б) упражнения с резиной
- в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

4. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости — это:

- а) акробатика
- б) тяжелая атлетика
- в) гребля

5. К нетрадиционным видам спорта относится:

- а) футбол
- б) легкая атлетика
- в) роллер спорт
- г) баскетбол

6. Нетрадиционный спорт получает поддержку:

- а) на международном уровне

- б) только в России
- в) не получает вообще
- г) только за рубежом

7. Кто придумал уличный баскетбол как игру:

- а) Д.Формен
- б) Д.Фрейзер
- в) Д.Нейсмит
- г) нет правильного

8. Появление нетрадиционного спорта:

- а) современная тенденция, которая обусловлена определенными социальными и политическими процессами, происходящих в обществе
- б) основывался как любительский, дворовый
- в) оба варианта верны
- г) все варианты не правильны

9. Капитан команды в игре «Стритбол» должен отличаться от других игроков:

- а) другим цветом номера на груди
- б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди
- в) иметь повязку на руке
- г) ничего из перечисленного

10. Нетрадиционные виды спорта:

- а) для включения в состав Олимпийских игр должны иметь специальный критерий
- б) не включены в состав Олимпийских игр
- в) проявляются только как любительские виды спорта, дворовые
- г) нет правильного ответа

**Тема: легкая атлетика.**

**УК-7.**

**УК-7.2.**

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

- а) прыжки
- б) метание
- с) многоборье
- д) плавание

2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?

- а) спортивная ходьба по дорожке стадиона
- б) спортивная ходьба по шоссе
- с) спортивная ходьба на время
- д) оздоровительная ходьба

3. Выберите неправильно названный вид прыжков

- а) прыжки с разбега
- б) прыжки через вертикальные препятствия
- с) прыжки через горизонтальные препятствия
- д) прыжки с места

4. Выберите неправильно названный вид гладкого бега



- a) бег на сверхкороткие дистанции
  - b) бег на короткие дистанции
  - c) бег на средние дистанции
  - d) бег на средние дистанции
5. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов ССУЗ?
- a) прыжок в высоту с места
  - b) прыжок в длину с места
  - c) тройной прыжок
6. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?
- a) диск
  - b) копье
  - c) молот
7. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?
- a) пятиборье
  - b) восьмиборье
  - c) десятиборье
  - d) двенадцатиборье
8. Как называется бег на короткую дистанцию?
- a) спринт
  - b) марафон
  - c) кросс
9. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?
- a) низкий старт
  - b) средний старт
  - c) высокий старт
10. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда
- a) угол приземления снаряда
  - b) угол вылета
  - c) высота точки, в которой снаряд покидает руку
  - d) усилие метателя

Критерии оценки уровня сформированности компетенций при выполнении теста:

Оценка	Показатели*
Отлично	85-100%
Хорошо	65-84%
Удовлетворительно	51-64%
Неудовлетворительно	менее 50%

\* - % выполненных заданий от общего количества заданий в тесте. Показатели зависят от уровня сложности тестовых заданий.

## Устный опрос

### Контролируемая тема дисциплины:

Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов семинарии

Лыжная подготовка

### Проверяемые компетенции:

УК-7.

### Индикаторы достижения:

УК-7.1.

УК-7.2.

## Вопросы к устному опросу

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
6. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
7. История возникновения коньковых ходов.
8. Основа коньковых ходов – отталкивание скользящим упором.
9. «Полуконьковый» ход.
10. Попеременный коньковый ход.
11. Анализ техники одновременно одношажного конькового хода.
12. Анализ техники одновременно «двухшажного» конькового хода.
13. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте.
14. Периодизация тренировочного процесса в лыжных гонках.
15. Принципы тренировки в лыжных гонках.
16. Средства подготовки в лыжных гонках.
17. Методы подготовки в лыжных гонках.

Критерии оценки уровня сформированности компетенций для устного опроса:

- оценка «отлично»: обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание по дисциплине демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Обучающийся владеет терминологией, способен приводить примеры, высказывает свою точку зрения с опорой на знания и опыт;

- оценка «хорошо»: обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, выстроен, но совершены единичные ошибки. Не в полной мере владеет знаниями по всей дисциплине. Даны ответы на дополнительные, поясняющие вопросы;

- оценка «удовлетворительно»: ответ на вопрос не полный, с ошибками. Обучающийся путается в деталях, с затруднением пользуется профессиональной терминологией. Есть замечания к построению ответа, к логике и последовательности изложения. Не отвечает на дополнительные вопросы;

- оценка «неудовлетворительно»: ответ представляет собой разрозненные знания с

существенными ошибками по вопросу, присутствует фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная, не используется профессиональная терминология. Ответы на дополнительные вопросы не даны или неверные.

**3.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме зачета по дисциплине:**  
**«Элективная физическая культура и спорт: Физическое самосовершенствование и общефизическая подготовка»**

Проверяемые компетенции (индикаторы достижения):  
УК-7 (УК-7.1; УК-7.2)

**Примерные вопросы для подготовки к зачету  
1 семестр**

1. Цели тренировки.
2. Разминка как составной элемент тренировки.
3. Цели и задачи разминки.
4. Принципы проведения разминки.
5. Варианты разминки. Её составные части.
6. Основные команды при проведении разминки
7. Принципы подбора пар для занятий.
8. Основные упражнения при работе в парах.
9. Виды тренажёров.
10. Силовые тренажёры и их использование.
11. Кардиотренажёры и их использование.
12. Комбинирование тренажёров.
13. Страховка при работе с тренажёрами и меры безопасности.
14. Виды отягощений.
15. Правила безопасности.

**2 семестр**

1. Принципы построения тренировок.
2. Комбинирование отягощений.
3. Дозирование нагрузок при работе с отягощениями.
4. Эстафета как форма группового занятия.
5. Цели использования эстафеты.
6. Основные формы эстафеты.
7. Требования к проведению эстафеты.
8. место эстафеты в групповом занятии.
9. Спортивная игра как основа группового занятия.
10. Виды спортивных игр.

**3 семестр**

1. Физическая культура личности.
2. Ценности физической культуры.

3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
5. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
7. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
8. Формы занятий физическими упражнениями.
9. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленности учебно-тренировочного занятия.
10. Основы техники безопасности во время занятий.

#### **4 семестр**

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.
2. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов.
3. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
4. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Гимнастические залы.
5. Гимнастические снаряды.
6. Инвентарь.
7. Гимнастическая площадка.
8. Правила эксплуатации залов и оборудования.
9. Требования к местам проведения занятий.
10. Виды и характеристики соревнований.
11. Документы, необходимые для проведения соревнований.
12. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях.
13. Подготовка и проведение соревнований.
14. Судейство соревнований.
15. Особенности проведения массовых соревнований.

#### **6 семестр**

1. Расскажите о целях и задачах занятий легкой атлетикой.
2. Назовите показания и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.
3. Расскажите о понятиях анаболизма и катаболизма в организме человека.
4. Расскажите, как применить эти понятия к занятиям легкой атлетикой.
5. Расскажите, как влияет занятие легкой атлетикой на сердечно-сосудистую систему.
6. Расскажите, как влияет мышечную систему занятие легкой атлетикой. Быстрые мышечные волокна.
7. мышечные волокна.
8. Расскажите, как может влиять на жировой компонент занятие легкой атлетикой.
9. Расскажите, как влияет знание цикла Кребса на занятие легкой атлетикой.
10. Расскажите о составлении питания при занятии легкой атлетикой.
11. Расскажите о спортивном питании. Его истинное влияние на организм.

12. Расскажите о методике построения тренировки на наращивание мышечной массы.

### 7 семестр

1. Природно-ресурсный потенциал туристской деятельности
2. Природные ресурсы туризма: понятие, виды, классификации, принципы выделения
3. Методы оценки природных туристских ресурсов
4. Орографические условия организации туризма
5. Горный рельеф, как условие развития туризма: характеристика горного рельефа.
6. Вулканы, горные системы, горы и пещеры, как туристский ресурс
7. Роль рельефа в формировании рекреационно-лечебного, рекреационно-оздоровительного и рекреационно-спортивного типов территориальных систем туризма
8. Гидрологические условия организации туризма
9. Оценка водных объектов для организации пляжно-купального, спортивного и подводного туризма
10. Моря, озера, реки, водопады и гейзеры, как туристские ресурсы
11. Климатические условия организации туризма
12. Биологические условия организации туризма. Биоресурсная оценка туристско-рекреационного потенциала
13. Природные лечебные ресурсы
14. Особенности комплексно оценки природных условий и ландшафтов
15. Особенности покомпонентной оценки регионального природно-рекреационного потенциала
16. Туристское природопользование: функциональная модель и основные типы

### Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования

Результатом освоения дисциплины «Элективная физическая культура и спорт: физическое самосовершенствование и общефизическая подготовка» является установление одного из уровней сформированности компетенций: высокий, повышенный, базовый, низкий.

Таблица 2 – Показатели уровней сформированности компетенций

Уровень	Универсальные компетенции
Высокий (оценка «отлично», «зачтено»)	<i>Сформированы четкие системные знания и представления по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции</i>
Повышенный (оценка «хорошо», «зачтено»)	<i>Знания и представления по дисциплине сформированы на повышенном уровне. В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия.</i>

Уровень	Универсальные компетенции
	<p><i>Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки.</i></p> <p><i>Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения компетенции</i></p>
<p>Базовый (оценка «удовлетворительно», «зачтено»)</p>	<p><i>Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП.</i></p> <p><i>Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями для их устранения.</i></p> <p><i>Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции</i></p>
<p>Низкий (оценка «неудовлетворительно», «не зачтено»)</p>	<p><i>Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков</i></p>