

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о религиозной организации – духовная образовательная организация высшего образования

ФИО: Спиринов Василий Константинович

Должность: И. о. ректора

Дата подписания: 07.10.2025 11:47:49

Уникальный программный ключ:

fd00096101b5c1dc4bc660d6e43ff2cae6e2f3dc

«Нижегородская духовная семинария Нижегородской Епархии  
Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе  
Нижегородской духовной семинарии  
Дьяконов А.В.

«30» июня 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины  
«Физическая культура и спорт»  
основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования по направлению  
«Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных  
организаций»  
профиль «Православная теология»  
(уровень бакалавриата)**

закреплена за кафедрой: Истории, филологии и церковно-практических  
дисциплин  
форма обучения: очная

Нижний Новгород, 2024

Рабочую программу дисциплины составил: Мамай А.Н., старший преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с ЦОС по направлению «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»

Составлена на основании учебного плана «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций», утвержденного Ученым советом Нижегородской духовной семинарии протокол № 5 от «29» мая 2023 г.

Составлена на основе учебного плана основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций» (нормативный срок обучения 5 лет), утвержденного Ученым советом Нижегородской духовной семинарии протокол № 6 от «30» июня 2024 г.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Истории, филологии и церковно-практических дисциплин Протокол № 5 от «29» июня 2024 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Дьяконов А.В.



## 1. Цели освоения дисциплины

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

Задачами освоения данной дисциплины являются:

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

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| <b>Формируемые компетенции (код и название компетенции)</b>  | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине в соответствии с установленными индикаторами компетенций</b>                         | <b>Знания, умения</b>  |
|--|---|--|
| <b>УК-7.</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.1.</b><br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. | <b>Знать:</b><br>основные виды физических упражнений и спортивных игр, понимать ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.<br><b>Уметь:</b><br>применять на практике средства и методы физкультурно-спортивной деятельности.<br><b>Владеть:</b><br>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. |
|  | <b>УК-7.2.</b><br>Соблюдает нормы здорового образа жизни  | <b>Знать:</b><br>основные нормы здорового образа жизни.<br><b>Уметь:</b><br>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.<br><b>Владеть:</b><br>методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья.  |

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной базовой части Блока 1 «Дисциплины» учебного плана ЦОС по направлению «Подготовка служащих и религиозного персонала религиозных организаций».

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся.

Для успешного изучения дисциплины обучающемуся необходимы знания по следующим дисциплинам:

- «Физическая культура» курс среднего (полного) общего образования

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

- «Физическая культура (теннис)»

- «Физическая культура (атлетическая гимнастика)»

**4. Объём дисциплины в зачётных единицах** с указанием количества академических часов, выделенных на контактную (аудиторную) работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

| Вид работы                                 | Трудоёмкость<br>(в акад. часах) |
|--|---------------------------------|
| <b>Общая трудоёмкость</b>                  | <b>72</b>                       |
| <b>Контактные часы (аудиторная работа)</b> | <b>36</b>                       |
| Занятия лекционного типа                   |                                 |
| Занятия в практической форме               | 36                              |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>36</b>                       |
| <b>Промежуточный контроль</b>              | <b>Зачет, зачет с оценкой</b>   |

## 5. Содержание дисциплины

### 5. 1. Тематический план

| № п/п | Раздел дисциплины   | Семестр<br>(5-л. план) | Семестр<br>(4-л. план) | Виды учебной работы |                         |            |              |      | Компетенции            | Формы<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости |
|-------|---|------------------------|------------------------|---------------------|-------------------------|------------|--------------|------|------------------------|---|
|       |   |                        |                        | Лекции (час.)       | Практические<br>занятия | СРС (час.) | Всего (час.) |      |                        |   |
| 1     | Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья                  | 4                      | 2                      |                     | 3                       | 3          | 6            | УК-7 | Устный опрос           |   |
| 2     | Основы методики оценки и коррекции телосложения                                   | 4                      | 2                      |                     | 3                       | 3          | 6            | УК-7 | Устный опрос           |   |
| 3     | Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями | 4                      | 2                      |                     | 3                       | 3          | 6            | УК-7 | Устный опрос           |   |
| 4     | Организация и методика проведения корригирующей гимнастики                        | 4                      | 2                      |                     | 3                       | 3          | 6            | УК-7 | Устный опрос           |   |
| 5     | Основы методики развития скоростных качеств                                       | 4                      | 2                      |                     | 3                       | 3          | 6            | УК-7 | Устный опрос           |   |
| 6     | Основы методики развития выносливости   | 4                      | 2                      |                     | 3                       | 3          | 6            | УК-7 | Тест                   |   |
|       | <b>Промежуточная аттестация</b>   |                        |                        |                     |                         |            |              | УК-7 | <b>Зачет</b>           |   |
|       | <b>Итого во семестре</b>  | <b>4</b>               | <b>2</b>               |                     | <b>18</b>               | <b>18</b>  | <b>36</b>    | УК-7 |                        |   |
| 7     | Основы методики развития силовых способностей                                     | 7                      | 5                      |                     | 3                       | 3          | 6            | УК-7 | Устный опрос           |   |
| 8     | Основы методики развития гибкости   | 7                      | 5                      |                     | 3                       | 3          | 6            | УК-7 | Устный опрос           |   |
| 9     | Основы методики развития ловкости   | 7                      | 5                      |                     | 3                       | 3          | 6            | УК-7 | Устный опрос           |   |
| 10    | Организация и методика проведения закаливающих процедур                           | 7                      | 5                      |                     | 3                       | 3          | 6            | УК-7 | Устный опрос           |   |
| 11    | Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями   | 7                      | 5                      |                     | 3                       | 3          | 6            | УК-7 | Устный опрос           |   |
| 12    | Основы методики регулирования эмоциональных состояний                             | 7                      | 5                      |                     | 3                       | 3          | 6            | УК-7 | Тест                   |   |
|       | <b>Промежуточная аттестация</b>   |                        |                        |                     |                         |            |              | УК-7 | <b>Зачет с оценкой</b> |   |
|       | <b>Итого в семестре</b>   |                        |                        |                     | <b>18</b>               | <b>18</b>  | <b>36</b>    |      |                        |   |
|       | <b>ИТОГО</b>  |                        |                        |                     | <b>36</b>               | <b>36</b>  | <b>72</b>    |      |                        |   |

## 5.2. Развёрнутый тематический план занятий лекционного типа и практических занятий

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

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

*УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

*УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни*

Форма проведения занятия

- практическое занятие

Вопросы к практическим занятиям

1. Методы контроля над уровнем состояния важнейших систем организма.
2. ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Вопросы к устному или письменному опросу

1. Приемы самоконтроля за состоянием здоровья и оценка с их помощью получаемой информации.

### Тема 2. Основы методики оценки и коррекции телосложения

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

*УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

*УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни*

Форма проведения занятия

- практическое занятие

Вопросы к практическим занятиям

1. Основные критерии оценки телосложения, методы оценки, визуальные и аппаратные.

Вопросы к устному или письменному опросу

1. Задачи коррекции телосложения, средства и методы, применяемые для решения поставленных задач.

### Тема 3. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

*УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

*УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни*

Форма проведения занятия

- практическое занятие

#### Вопросы к практическим занятиям

1. Основные критерии оценки самочувствия, методы оценки

Вопросы к устному или письменному опросу

1. Алгоритм составления индивидуальной программы занятий физическими упражнениями

#### Тема 4. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

*УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

*УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни*

Форма проведения занятия

- практическое занятие

#### Вопросы к практическим занятиям

1. Нарушения осанки, их причины, способы профилактики нарушений.

Вопросы к устному или письменному опросу

1. Средства коррекции нарушений осанки, их классификация и методика применения.

#### Тема 5. Основы методики развития скоростных качеств

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

*УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

*УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни*

Форма проведения занятия

- практическое занятие

#### Вопросы к практическим занятиям

1. Средства, методы и приемы развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей.

Вопросы к устному или письменному опросу

1. Требования к методике развития скоростных способностей.

#### Тема 6. Основы методики развития выносливости

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

*УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

*УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни*

Форма проведения занятия

- практическое занятие

#### Вопросы к практическим занятиям

1. Средства, методы и приемы развития выносливости в работе скоростного характера, в продолжительной работе, в спортивных играх и силовых упражнениях.

Вопросы к устному или письменному опросу

1. Требования к методике развития выносливости.

#### Тема 7. Основы методики развития силовых способностей

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

**УК-7.1.** *Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

**УК-7.2.** *Соблюдает нормы здорового образа жизни*

Форма проведения занятия

- практическое занятие

#### Вопросы к практическим занятиям

1. Средства, методы и приемы развития абсолютной силы, силовой выносливости и взрывной силы.

Вопросы к устному или письменному опросу

1. Требования к методике развития силовых способностей.

#### Тема 8. Основы методики развития гибкости

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

**УК-7.1.** *Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

**УК-7.2.** *Соблюдает нормы здорового образа жизни*

Форма проведения занятия

- практическое занятие

#### Вопросы к практическим занятиям

1. Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости.

Вопросы к устному или письменному опросу

1. Требования к методике развития гибкости

#### Тема 9. Основы методики развития ловкости

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

**УК-7.1.** *Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

**УК-7.2.** *Соблюдает нормы здорового образа жизни*

Форма проведения занятия

- практическое занятие

#### Вопросы к практическим занятиям

1. Средства, методы и приемы развития способностей быстро осваивать координационно сложные движения и перестраивать систему движений при изменении условий деятельности.

Вопросы к устному или письменному опросу

1. Требования к методике развития ловкости.

#### Тема 10. Организация и методика проведения закаливающих процедур

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

**УК-7.1.** *Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

**УК-7.2.** *Соблюдает нормы здорового образа жизни*

Форма проведения занятия

- практическое занятие

#### Вопросы к практическим занятиям

1. Закаливание солнцем, воздухом и водой; факторы, обуславливающие закаливающий эффект солнечно-воздушных ванн и водных процедур.
2. Локальное и общее воздействие на организм.

Вопросы к устному или письменному опросу

1. Требования к методике проведения закаливающих процедур.
2. Организация проведения закаливающих процедур

#### Тема 11. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

**УК-7.1.** *Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.*

**УК-7.2.** *Соблюдает нормы здорового образа жизни*

Форма проведения занятия

- практическое занятие

#### Вопросы к практическим занятиям

1. Утомление и его разновидности.
2. Восстановление – пассивный и активный отдых, специальные процедуры, ускоряющие процессы восстановления в организме (сухая и парная баня, релаксация, растяжка, массаж и самомассаж).

Вопросы к устному или письменному опросу

1. Требования к методике выполнения восстановительных процедур.

## Тема 12. Основы методики регулирования эмоциональных состояний

Формируемые компетенции и индикаторы к ним

**УК-7.1.** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

**УК-7.2.** Соблюдает нормы здорового образа жизни

Форма проведения занятия

- практическое занятие

Вопросы к практическим занятиям

1. Значение эмоций в жизни человека, их виды.
2. Стрессы, их причины и последствия.
3. Регулирование эмоциональных состояний как направление профилактики стрессов.

Вопросы к устному или письменному опросу

1. Приемы регуляции эмоций: расслабление, растяжка, самомассаж, психорегулирующая тренировка.

### **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

#### 6.1. Виды самостоятельной внеаудиторной работы

1. Проработка учебного материала;
2. Подготовка к устным и письменным опросам;

#### 6.2. Содержание, виды и объём самостоятельной внеаудиторной работы

|   | Темы для самостоятельного изучения  | Семестр (5-л. план) | Семестр (4-л. план) | Сам. работа | Всего часов по теме | Виды и содержание самостоятельной работы                                    | Форма отчетности |
|---|---|---------------------|---------------------|-------------|---------------------|---|------------------|
| 1 | Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья                  | 4                   | 2                   | 3           | 6                   | Проработка учебного материала;<br>Подготовка к устным и письменным опросам. | Устный опрос     |
| 2 | Основы методики оценки и коррекции телосложения                                   | 4                   | 2                   | 3           | 6                   | Проработка учебного материала;<br>Подготовка к устным и письменным опросам. | Устный опрос     |
| 3 | Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями | 4                   | 2                   | 3           | 6                   | Проработка учебного материала;<br>Подготовка к устным и письменным опросам. | Устный опрос     |

|    |   |          |          |           |           |   |                          |
|----|---|----------|----------|-----------|-----------|---|--------------------------|
| 4  | Организация и методика проведения корригирующей гимнастики                      | 4        | 2        | 3         | 6         | Проработка учебного материала;<br>Подготовка к устным и письменным опросам. | Устный опрос             |
| 5  | Основы методики развития скоростных качеств                                     | 4        | 2        | 3         | 6         | Проработка учебного материала;<br>Подготовка к устным и письменным опросам. | Устный опрос             |
| 6  | Основы методики развития выносливости   | 4        | 2        | 3         | 6         | Проработка учебного материала;<br>Подготовка к устным и письменным опросам. | Тест                     |
|    | <b>Промежуточная аттестация</b>   |          |          |           |           |   | <b>Зачет</b>             |
|    | <b>Итого во семестре</b>  | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>18</b> | <b>36</b> |   |                          |
| 7  | Основы методики развития силовых способностей                                   | 7        | 5        | 3         | 6         | Проработка учебного материала;<br>Подготовка к устным и письменным опросам. | Устный опрос             |
| 8  | Основы методики развития гибкости   | 7        | 5        | 3         | 6         | Проработка учебного материала;<br>Подготовка к устным и письменным опросам. | Устный опрос             |
| 9  | Основы методики развития ловкости   | 7        | 5        | 3         | 6         | Проработка учебного материала;<br>Подготовка к устным и письменным опросам. | Устный опрос             |
| 10 | Организация и методика проведения закаливающих процедур                         | 7        | 5        | 3         | 6         | Проработка учебного материала;<br>Подготовка к устным и письменным опросам. | Устный опрос             |
| 11 | Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями | 7        | 5        | 3         | 6         | Проработка учебного материала;<br>Подготовка к устным и письменным опросам. | Устный опрос             |
| 12 | Основы методики регулирования эмоциональных состояний                           | 7        | 5        | 3         | 6         | Проработка учебного материала;<br>Подготовка к устным и письменным опросам. | Тест                     |
|    | <b>Форма контроля</b>   | <b>7</b> | <b>5</b> |           |           |   | <b>Зачет<br/>оценкой</b> |
|    | <b>Итого в семестре</b>   | <b>7</b> | <b>5</b> | <b>18</b> | <b>36</b> |   |                          |
|    | <b>Всего по дисциплине</b>  |          |          | <b>36</b> | <b>72</b> |   |                          |

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся

### Тест для зачета за 2 семестр

1. Под физической культурой понимается:  
а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека  
б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):  
а — спорт  
б — система физического воспитания в — физическая культура
3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:  
а — общей физической подготовкой  
б — специальной физической подготовкой  
в — гармонической физической подготовкой г — прикладной физической подготовкой
4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:  
а — развитие  
б — закаленность  
в — тренированность г — подготовленность
5. К показателям физической подготовленности относятся: а — сила, быстрота, выносливость  
б — рост, вес, окружность грудной клетки в — артериальное давление, пульс  
г — частота сердечных сокращений, частота дыхания
6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:  
а — тренировка б — методика  
в — система знаний  
г — педагогическое воздействие
7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:  
а — Рим  
б — Китай в — Греция г — Египет
8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры: а — в Олимпии  
б — в Спарте в — в Афинах

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира: а — они имели мировую известность  
б — в них принимали участие атлеты со всего мира в — в период проведения игр прекращались войны  
г — они отличались миролюбивым характером соревнований

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые: а — 5 лет  
б — 4 года в — 2 года г — 3 года

11. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:  
а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек б — регулярное обращение к врачу  
в — физическую и интеллектуальную активность г — рациональное питание и закаливание

12. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:  
а — образ жизни  
б — наследственность в — климат

13. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:  
а — ожог  
б — тепловой удар в — перегревание  
г — солнечный удар

14. Основными источниками энергии для организма являются: а — белки и минеральные вещества  
б — углеводы и жиры в — жиры и витамины г — углеводы и белки

15. Рациональное питание обеспечивает:  
а — правильный рост и формирование организма; б — сохранение здоровья;  
в — высокую работоспособность и продление жизни; г — все перечисленное.

16. Физическая работоспособность — это:  
а — способность человека быстро выполнять работу б — способность разные по структуре типы работ  
в — способность к быстрому восстановлению после работы г — способность выполнять большой объем работы

17. Что понимается под закаливанием:  
а — посещение бани, сауны

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды  
в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время г — укрепление здоровья

18. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:  
а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение  
в — все перечисленное

19. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:  
а — переоценивают свои возможности б — следуют указаниям учителя  
г — не умеют владеть своими эмоциями

20. Какими показателями характеризуется физическое развитие: а — антропометрическими показателями  
б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью  
в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

### **Тест для зачета с оценкой за 5 семестр**

1. Ловкость — это:  
а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями  
б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени  
в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека

2. Быстрота — это:  
а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени  
б — способность человека быстро набирать скорость  
в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

3. Под гибкостью как физическим качеством понимается:  
а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона  
б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений  
в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев  
г — эластичность мышц и связок

4. Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий

5. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь

г — способность сохранять заданные параметры работы

6. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм

б — напряжением определенных мышечных групп

в — временем и количеством повторений двигательных действий

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья

7. Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности

в — деятельность, направленная на совершенствование двигательных действий в изменяющихся условиях

8. Подводящие упражнения применяются:

а — если обучающийся недостаточно физически развит

б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок

г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения

9. Бег на дальние дистанции относится к:

а — легкой атлетике

б — спортивным играм в — спринту

г — бобслею

10. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а — низкий старт

б — высокий старт

в — вид старта по желанию бегуна

11. В переводе с греческого «гимнастика» означает:  
а — гибкий  
б — упражняю  
в — преодолевающий
12. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать: а — через рот и нос попеременно  
б — через рот и нос одновременно  
в — только через рот  
г — только через нос
13. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов): а — ползание  
б — лазанье в — прыжки г — метание  
д — группировка е — упор
14. Пять олимпийских колец символизируют:  
а — пять принципов олимпийского движения  
б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады  
в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх  
г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека
15. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):  
а — Вячеслав Фетисов; б — Юрий Титов;  
в — Александр Попов;  
г — Александр Карелин.
16. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:  
а — биологический возраст б — календарный возраст  
в — скелетный и зубной возраст
17. Гиподинамия — это:  
а — пониженная двигательная активность человека б — повышенная двигательная активность человека  
в — нехватка витаминов в организме  
г — чрезмерное питание
18. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:  
а - «Быстрее, выше, сильнее»  
б - «Главное не победа, а участие» в - «О спорт — ты мир!»
19. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические

качества (несколько ответов):

а — стойкость б — гибкость в — ловкость г — бодрость  
д — выносливость е — быстрота  
ж — сила

20. Формирование человеческого организма заканчивается к: а — 14-15 годам  
б — 17-18 годам в — 19-20 годам г — 22-25 годам

21. Условием укрепления здоровья, совершенствования физических и волевых качеств является...

а) закаливание организма б) участие в соревнованиях  
в) ежедневная утренняя гимнастика

22. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена... а) утомлением, возникающим в результате их выполнения  
б) продолжительностью выполнения двигательных действий в) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий

23. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики?

1. Дыхательные упражнения  
2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости  
3. Потягивания  
4. Бег с переходом на ходьбу  
5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов  
6. Прыжки  
7. Поочередное напряжение и расслабление мышц  
8. Бег в спокойном темпе а) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4

б) 1, 3, 5, 2, 6, 8, 7, 4

в) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 1, 4

24. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений б) обеспечивает ритмичность работы организма.  
в) позволяет правильно планировать дела в течение дня

25. Что понимается под закаливанием:

а) Использование солнца, воздуха и воды  
б) приспособление организма к воздействиям внешней среды  
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

26. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью: а) силовых упражнений

б) упражнений «на гибкость»

в) упражнений «на выносливость»

27. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает в себя...
- а) фундаментальные знания общетеоретического характера
  - б) знания о правилах выполнения двигательных действий
  - в) всё перечисленное
28. Дайте характеристику утомлению. Это...
- а) общее недомогание, повышение ЧСС
  - б) временное снижение работоспособности организма
  - в) слабость, головокружение, усталость
29. Оценка поля как «слабое» или «сильное» используется в..
- а) футболе
  - б) регби
  - в) шахматах
30. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...
- а) нападении
  - б) защите
  - в) противодействии

### **Перечень вопросов для зачета с оценкой за 5 семестр**

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.

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

| №  | Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы   |
|----|--|
|    | <b><i>Основная литература</i></b>  |
| 1. | Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=598939">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=598939</a> [Университетская библиотека онлайн]  |
| 2. | Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> . – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный. |
|    | <b><i>Дополнительная литература</i></b>  |
| 1. | Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Б. Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с. : схем., табл. <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216</a> [Университетская библиотека онлайн]   |
| 2. | Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=475389">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=475389</a> [Университетская библиотека онлайн]   |
| 3. | Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие : [12+] / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва : Спорт, 2016. – 352 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454239">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454239</a> [Университетская библиотека он-лайн]  |

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины необходимо посещение лекций, активное участие в семинарских занятиях, самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по курсу, подготовка к контрольным опросам (тестированию). Аудиторные занятия включают лекции и практические занятия, на которых студенты осваивают материал в объеме предусмотренной программы. Лекции являются необходимым фактором, структурирующим обучение. Они формируют базу знаний по данной дисциплине, помогают организовать информацию в систему, уловить внутренние связи и логику предмета. Кроме собственно лекционного материала студентам в помощь предлагается учебная литература. Составлен список литературы, которая позволит студентам более глубоко изучить заинтересовавшие их вопросы. Практические занятия позволяют студентам приобрести практические навыки самостоятельной работы с источниками и научной литературой. Самостоятельно студенты закрепляют полученную на лекциях информацию. Кроме того, студенты могут обратиться за консультацией к преподавателю.

Самостоятельная работа студента в процессе освоения дисциплины предусматривает углубленное изучение наиболее сложных и объемных разделов курса, что способствует расширению кругозора слушателей, развитию у них навыков самостоятельной работы с литературой и прочими источниками. Она включает в себя: – изучение основной и дополнительной литературы по курсу; – работу с электронными учебными ресурсами; – подготовку к зачету; – индивидуальные и групповые консультации. Посещение лекционных и практических занятий является необходимым, но недостаточным условием для усвоения необходимых знаний по программе. Чтобы содержательная информация по дисциплине запоминалась надолго, целесообразно изучать ее поэтапно – по темам и в строгой последовательности, поскольку последующие темы, как правило, опираются на предыдущие. Именно поэтому большая часть самостоятельной работы приурочена к практическим занятиям и связана с подготовкой к семинарам. При подготовке к практическим занятиям целесообразно за несколько дней до занятия внимательно 1–2 раза прочитать нужную тему, попытавшись разобраться со всеми теоретико-методическими положениями и примерами. Для более глубокого усвоения материала необходимо обратиться за помощью к основной и дополнительной учебной, справочной литературе, или к преподавателю за консультацией.

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Возможность доступа в сеть интернет;
2. Функционирование мультимедийного оборудования в аудитории для лекционных и практических занятий;
3. ЭБС «Университетская библиотека on-line».

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

|   |  |
|---|--|
| 1 | - спортивный зал со вспомогательными помещениями (раздевалки, душевые кабины, с/у) |
| 2 | - спортивный инвентарь;  |
| 3 | - интерактивная доска или аналогичное мультимедийное оборудование                  |