

**РО: ООВО «Северо-Кавказский
Исламский университет имени Имама Абу Ханифы»**

«Утверждаю»
Проректор по учебной работе
М.М. Шибзухов
М.М. Шибзухов



Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура и спорт»
(направление-48.03.01 «Теология»)
профиль подготовки – «Исламская теология»)

Составитель: ст. преподаватель
Долов З.М

Согласовано с заведующей
учебно-методическим кабинетом

Кумыковой С.Г.

1. Пояснительная записка

1.1. Код и наименование направления и профиля

48.03.01 «Теология», профиль подготовки – «Исламская теология»

1.2. Код и наименование дисциплины:

Б1.Б14 Физическая культура и спорт»

1.3. Цель и задачи дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности, приобретение умений и компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, использования средств физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

1.4. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части цикла Б.1.

1.5. Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен

• Знать:

- социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов;

- научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни;

- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности;

- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.

• Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма;

- применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

• Владеть:

- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта: «Физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни); «Здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления); «Здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация) и др.;

- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;

- должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

- навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;

- широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Всего часов (ч.)	Всего зачетных единиц (з.е.)				
			1		3	
			ч.	з.е.	ч.	з.е.
Общая трудоемкость дисциплины	72	2		1		1
Аудиторные занятия	72		36		36	
Лекции (Л)	36		18		18	
Практические занятия (ПрЗ)	36		18		18	
Вид промежуточного контроля (зачет/экзамен)			зачет		зачет	

2.2. Содержание дисциплины:

Разделы / темы дисциплины	Виды занятий
	Л
1 семестр	
Модуль 1.	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4
Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	4
Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.	4
Модуль 2.	
Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4
Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	4
Тема 6. Принципы и методы обучения в физическом воспитании.	4
Модуль 3.	
Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	4
Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	4
Тема 9. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4
	36
3 семестр	

Модуль 1.	
Тема 10. Спортивные и подвижные игры.	4
Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.	4
Тема 12. Нетрадиционные (необычные) виды спорта	4
Модуль 2.	
Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	4
Тема 14. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4
Тема 15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	4
Модуль 3.	
Тема 16. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	4
Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	4
Тема 18. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4
36	36

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Утомление и восстановление в процессе физического и умственного

труда. Гипокинезия и гиподинамия в современной жизни человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период зачетной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 6. Принципы и методы обучения в физическом воспитании.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.

Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсменов. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значения мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Физическая культура личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.

Тема 9. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 10. Спортивные и подвижные игры.

Спортивные игры. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры.

Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.

Классификация туристской деятельности. Рекреационные и спортивные походы. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения.

Тема 12. . Нетрадиционные (необычные) виды спорта.

Классификация НВС. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира.

Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.

Традиционные оздоровительные системы. Современные оздоровительные системы.

Тема 14. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Виды контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями, основные понятия. Объективные показатели самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля. Функциональные пробы и тесты.

Тема 15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.

Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного баланса в организме.

Тема 16. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.

Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Задачи и принципы проведения. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.

Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Профессионально-прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом. Историческая справка. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов. Цель, задачи и средства ППФП студентов вузов.

Тема 18. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Факторы, определяющие содержание ППФП. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры. Производственная физическая культура в рабочее время. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки. Физическая культура и спорт в свободное время. Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2.4. Образовательные технологии

Инновационные технологии, используемые в преподавании курса:

Доклад (презентация, реферат) – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение определенной темы, вопроса программы. Доклад может быть представлен приглашенным экспертом – руководителем крупного спортивного сооружения. Форма проведения – очное представление доклада, когда группа и докладчик находятся в лекционной аудитории.

Контрольные работы – контроль знаний с помощью вопросов, на которые необходимо дать развернутый и полный ответ.

Данная форма используется при проведении зачетов, начиная с первых курсов обучения, а также в целях контроля за самостоятельной работой студентов.

3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

а) основная литература

1. Муллер, А. Б. **Физическая культура студента** [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>

2. **Валеология: Учебное пособие** / Прохорова Э. М., 2-е изд., испр. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 256 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт) ISBN 978-5-16-010472-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/489793>

б) дополнительная литература

1. **Валеология: Учебное пособие** / Э.М. Прохорова; Российский государственный университет туризма и сервиса (ГОУВПО "РГУТИС"). - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 255 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование). (переплет) ISBN 978-5-16-003569-7 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/437288>

4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

при необходимости:

1. Компьютер или ноутбук

5. Методические рекомендации и указания для преподавателей и студентов

5.1. Методические рекомендации для преподавателей

Критерием успешности освоения учебного материала (зачета) является экспертная оценка преподавателя, учитывающая:

- регулярность посещения обязательных учебных занятий;
- аттестацию по программе обучения;
- знаний теоретического раздела программы.

Оценка знаний по физической культуре на зачете предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основного понятийного аппарата, знаний курса, умения делать доказательные выводы и обобщения. Оценивается как глубина знаний основных проблем физической культуры, так и умение использовать в практической деятельности основные средства и методы физического воспитания, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни.

5.2. Методические указания для студентов

При изучении каждой темы студентам необходимо ознакомиться с соответствующими главами/параграфами учебных пособий и рекомендованной научной литературы. Это позволит лучше усвоить лекционный материал.

Лекции необходимо конспектировать, обращая особое внимание на те их разделы и фрагменты, которые дополняют учебники или по-иному, более современно освещают изучаемый материал.

По ряду тем студенты пишут рефераты, в которых отражают результаты изучения основной и дополнительной литературы или выступают с докладами по наиболее актуальным вопросам изучаемой темы.

Методические рекомендации студентам по написанию рефератов. Обычно реферат для выполнения требует не меньше месячного срока. План работы и ее текущий ход обсуждается с преподавателем. Кроме предложенных в списке тем рефератов, можно по согласованию предлагать и выбирать и другие темы. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носить проблемно-тематический характер.

Прежде чем выбрать тему, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Тема работы выбирается, с учетом личного интереса, самостоятельно после общего знакомства с литературой по проблеме, что позволит избежать непроизводительных временных затрат в связи с отсутствием достаточной источниковой базы. При затруднениях целесообразно обратиться за консультацией к преподавателю или, при отсутствии такой возможности в связи со сложившимися обстоятельствами, к библиографу любой библиотеки, тематическому каталогу (книги объединены в перечень по более дробным вопросам и временным рамкам), словарям, справочникам, энциклопедиям, летописям журнальных и газетных статей.

После этого необходимо более детально ознакомиться с источниками и составить предварительный план будущего сочинения, обращая внимание на главные вопросы, ответ на которые и составит содержание работы.

Объем реферата или контрольной работы составляет 15-20 страниц машинописного текста или 20-30 страниц рукописного (ученическая тетрадь 12-18 листов в клетку), оформленного по правилам, предъявляемым к такому виду работ в высших учебных заведениях.

Контрольная работа или реферат включают: титульный лист - сообщается название учебного заведения, тема работы, Ф.И.О. автора, Ф.И.О. преподавателя, место выполнения работы и год. Контрольная работа имеет шифр направления. Оглавление - план работы, содержание работы.

Работа состоит из:

Введение - здесь отмечается актуальность проблемы, т. е. ответ на вопрос - почему выбрана эта тема в качестве самостоятельного сочинения? Например: вызвала интерес своей необычностью, слабо разработана другими авторами, много противоречивых суждений, связана с будущей профессией; историография проблемы - дается краткая характеристика литературы, использованной для написания работы; задачи реферата или контрольной

работы - перечисляются основные направления, в рамках которых будет раскрыта тема т. е., что конкретно хотите проанализировать и рассказать.

Основная часть работы может состоять из отдельных глав, деленных на параграфы или просто отдельных частей, посвященных анализу выбранной темы.

Заключение - делаются выводы, к которым пришли в результате рассмотрения проблемы.

Список используемых источников - перечисляются все книги, журнальные статьи, используемые для написания работы.

Выполнение контрольной работы развивает такие практические навыки, как умение самостоятельно работать, критически оценивать материал, правильно цитировать литературу, делать несложные теоретические выводы и т.д.

6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и компетенций.

6.1. примерные темы рефератов

реферат на тему:

1 семестр

1 модуль

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.

5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8. Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

2 модуль

1. Основы методики самомассажа.
2. Нетрадиционные оздоровительные методики.
3. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
4. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
5. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
8. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
10. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
11. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
12. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
13. Гигиенические основы закаливания.
14. Личная гигиена студента и ее составляющие.
15. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
16. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
17. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
18. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
19. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
20. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.

21. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
22. Основы обучения движениям.
23. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
24. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
25. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
26. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
27. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
28. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Общая и моторная плотность занятия.
31. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
32. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
33. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
34. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
35. Гигиена самостоятельных занятий.
36. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

3 модуль

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

11. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

15. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.

16. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

3 семестр

1 модуль

1. Правила соревнований(спортивная игра).
2. Народные подвижные игры.
3. Подготовительные подвижные игры (к различным видам спорта).
4. Правила соревнований....(нетрадиционный вид спорта).
5. История возникновения..... (спортивная игра, нетрадиционный вид спорта).

2 модуль

1. Разновидности йоги.
2. История возникновения ушу.
3. Философия ушу.
4. Виды аэробики.
5. Комплексы упражнений атлетической гимнастики.
6. Стретчинг. Определение и принципы.
7. Калланетика. Определение
8. Изотон. Определение и принципы.
9. Дыхательная гимнастика.
10. Развитие фитнеса.
11. Оздоровительный бег.
12. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
13. Системы питания.

3 модуль

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.

5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
19. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

6.2. Примерная тематика вопросов к зачету

1 семестр

1. Физическая культура как сфера социальной деятельности (понятие, составные части).
2. Общие и специальные функции физической культуры.
3. Компоненты физической культуры и особенности их использования в социальной практике развития личности.
4. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (цель, задачи, содержание дисциплины, функции, мотивация студентов).
5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
7. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
10. Организация труда и отдыха, режим сна и питания студентов как составляющие здорового образа жизни.
11. История развития физической культуры.
12. Личная гигиена и закаливание, гигиенические основы закаливания.

13. Педагогические и медицинские основы профилактики вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркотических средств).
14. Культура межличностного общения и психофизиологическая регуляция поведения как составляющие здорового образа жизни.
15. Воздействие объективных и субъективных факторов учебного процесса на организм студентов.
16. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
17. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
18. Методические принципы физического воспитания.
19. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.
20. Педагогические и психологические основы обучения движениям в физическом воспитании.
21. Педагогические основы воспитания физических качеств.
22. Формы занятий физическими упражнениями.
23. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Основные принципы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке.
27. Современное олимпийское движение (цель, задачи, функции, проблемы).

3 семестр

28. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности.
29. Система студенческих спортивных соревнований.
30. Современные системы физических упражнений.
31. Экономические основы физической культуры и спорта.
32. Финансирование физической культуры и спорта.
33. Управление физической культурой и спортом.
34. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к трудовой деятельности.
35. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель, задачи, средства и содержание).
36. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
37. Физические упражнения, используемые для коррекции телосложения (содержание, средства, методы).
38. Классификация спортивных игр.

39. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.

40. Виды контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями, основные понятия.

41. Восстановительные процессы при мышечной деятельности, после тренировочных занятий и соревнований.

42. Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Задачи и принципы проведения .

43. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры.

«Утверждаю»
Проректор по учебной работе
Долов М.М. Шибзухов



**Материалы, устанавливающие содержание и порядок проведения
внутрисеместровых и промежуточных аттестаций с применением БРС**

Приложение к рабочей программе
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»
(направление-42.03.02 «Теология»)
профиль подготовки – «Исламская теология»)

Составитель: ст. преподаватель
Долов З.М

Цель применения БРС с использованием модульной технологии обучения – повышение качества подготовки высококвалифицированных кадров, побуждение студентов к самостоятельной работе с учебным материалом, повышение интенсивности труда студентов в течение всего учебного года и объективности оценки их знаний, умений, навыков.

Определение «стоимости» учебных модулей в баллах

№	Форма оценивания	Баллы модулей					
		1 семестр			3 семестр		
		1 модуль	2 модуль	3 модуль	1 модуль	2 модуль	3 модуль
1	Подготовка докладов, написание рефератов	15	15	10	15	15	10
2	Контрольная работа	15	15	10	15	15	10
	Итого максимально количество баллов модуля	30	30	20	30	30	20

Промежуточная аттестация

Форма проведения промежуточной аттестации – зачет.

Допуск на зачет 40 баллов (из 80 возможных)

Минимальное/ максимальное количество баллов на зачете:

min 10 баллов

max 20 баллов

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по результатам работы студента в течение всего семестра и зачета.

1 семестр

	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Итого баллов
Максимальный балл	30	30	20	80
Максимальное количество баллов	зачет			20

промежуточного контроля		
Итого баллов за семестр		100

3 семестр

	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Итого баллов
Максимальный балл	30	30	20	80
Максимальное количество баллов промежуточного контроля	зачет			20
Итого баллов за семестр				100

Шкала соответствия баллов по дисциплине по итогам зачета:

- "зачтено" (более 50 баллов);
- "не зачтено" (менее 50 баллов).