ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

ПРАВОСЛАВНЫЙ СВЯТО-ТИХОНОВСКИЙ БОГОСЛОВСКИЙ ИНСТИТУТ

КАФЕДРА ПАСТЫРСКОГО И НРАВСТВЕННОГО БОГОСЛОВИЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *УТВЕРЖДАЮ*  *Проректор по учебной работе ПСТБИ*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / прот. Николай Емельянов /*  *«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.* |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Основная образовательная программа: ***Подготовка служителей и религиозного персонала православного вероисповедания***

Квалификация выпускника*:* ***бакалавр богословия***

Форма обучения: ***очная, очно-заочная***

Москва, 2018 г.

Оглавление

[Цель освоения дисциплины 3](#_Toc487029104)

[Место дисциплины в структуре образовательной программы 3](#_Toc487029105)

[Планируемые результаты обучения по дисциплине 3](#_Toc487029106)

[Компетенция, формируемая дисциплиной 3](#_Toc487029107)

[Этапы формирования компетенции 3](#_Toc487029108)

[Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины 4](#_Toc487029109)

[Объем дисциплины 5](#_Toc487029110)

[Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) 5](#_Toc487029111)

[Содержание дисциплины, структурированное по темам 5](#_Toc487029112)

[Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихсяпо дисциплине 9](#_Toc487029113)

[Фонд оценочных средств 9](#_Toc487029114)

[Информация о фонде оценочных средств и контролируемой компетенции 9](#_Toc487029115)

[Показатели оценивания основного этапа освоения компетенции 9](#_Toc487029116)

[Организация промежуточной аттестации 9](#_Toc487029117)

[Критерии оценивания основного этапа освоения компетенции 9](#_Toc487029118)

[Описание шкал оценивания основного этапа освоения компетенции 10](#_Toc487029119)

[Средства оценивания 10](#_Toc487029120)

[Литература по дисциплине 11](#_Toc487029121)

[а) Рекомендуемая литература (обязательная) 11](#_Toc487029122)

[б) Рекомендуемая литература (дополнительная) 11](#_Toc487029123)

[в) Периодические издания 11](#_Toc487029124)

[Интернет-ресурсы 11](#_Toc487029125)

[Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 12](#_Toc487029126)

[Материально-техническая база для осуществления образовательного процесса 12](#_Toc487029127)

## Цель освоения дисциплины

Целью физического воспитания обучающихся ПСТБИ является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина находится в базовой части образовательной программы и является обязательной.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является важнейшим компонентом целостного развития личности. Являясь частью общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающегося в течение всего периода обучения, «Физическая культура входит в число дисциплин базовой части.

Свои образовательные и развивающие функции дисциплины «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности динамичности.

Именно этим принципам пронизано все содержание учебной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека , но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств , свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

## Планируемые результаты обучения по дисциплине

### Компетенция, формируемая дисциплиной

ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Этапы формирования компетенции

Освоение компетенции подразумевает три этапа. Начальный и основной этапы формируются у обучающегося в течение семестра в порядке прохождения отдельных дисциплин и практик образовательной программы, обеспечивающих освоение данной компетенции; формирование завершающего этапа происходит во взаимосвязи всех дисциплин и практик образовательной программы.

На начальном этапе в течение семестра формируются знаниевые и инструментальные основы компетенции, осваиваются базовые категории, формируются основные умения. Знания и умения этого этапа в целом носят репродуктивный характер. Обучающийся воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу. Контроль качества освоения начального этапа компетенции осуществляется по результатам текущей успеваемости обучающегося в течение семестра.

Основной этап. Освоение этого этапа проходит к концу семестрового обучения. Обучающийся осваивает аналитические действия с предметными знаниями по дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя саморегуляцию в ходе работы и перенося знания и умения на новые условия. Контроль качества освоения основного этапа компетенции выносится на промежуточную аттестацию.

Завершающий этап подразумевает достижение обучающимся итоговых показателей по заявленной компетенции, освоение всего необходимого объема знаний, овладение всеми умениями и навыками в области означенной компетенции. Обучающийся способен использовать эти знания, умения и навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях. Контроль завершающего этапа освоения компетенции выносится на итоговую государственную аттестацию, поскольку формирование этого этапа подразумевает взаимосвязь всех дисциплин и практик образовательной программы.

### Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся приобретает знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения профессиональной деятельности, указанной в п. 2. ООП.

|  |  |
| --- | --- |
| *Этап освоения компетенции* | *Планируемые результаты освоения* |
| Начальный | Знание системы научно-практической и специальной информации, необходимой для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности;  Знание социально-биологических основ физической культуры. |
| Умение составлять индивидуальные программы физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, реакционной и восстановительной направленностью;  Умение проводить самомассаж. |
| Владение эффективными и экономичными способами овладения жизненно важными умениями и навыками (спортивная ходьба, передвижение на лыжах, плавание). |
| Основной | Знание основ здорового образа и стиля жизни;  Знание оздоровительных систем и спорта (теория, методика и практика). |
| Умение осуществлять коррегирующую гимнастику для глаз;  Умение составлять и проводить простейшие физические упражнения гигиенической или тренировочной направленности. |
| Владение навыками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. |

## Объем дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы, 72 академических часа для обеих форм обучения.

## Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

1) Для очной формы обучения:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной нагрузки (в академических часах) | | | | Формы контроля |
| Лек. | Пр. | С.р. | Контр. |
| 1 | Теоретический. Самостоятельная работа: проработка лекционного материала, подготовка к зачёту.  Практические занятия | 2 | - | 22 | 50 | - | Посещение, опрос. |
|  | *Всего* | *2* | *72* | | | | *Зачёт* |

2) Для очно-заочной формы обучения:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной нагрузки (в академических часах) | | | | Формы контроля |
| Лек. | Пр. | С.р. | Контр. |
| 1 | Теоретический. Самостоятельная работа: проработка лекционного материала, подготовка к зачёту. | 1 | 18 | - | 14 | - | Посещение, опрос. |
| 2 | Практические занятия | 2 | 18 | - | 10 | - |  |
| 3 | Практические занятия | 3 | 18 | - | 12 | - |  |
| 4 | Практические занятия | 4 | 18 | - | 10 | - | Зачёт |
| 5 | Итого | 1-4 | 46 | | 26 | - |  |
|  | *Всего* | *1-4* | *72* | | | | *Зачёт* |

## Содержание дисциплины, структурированное по темам

***Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся***

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. 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. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

***Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры***

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность 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 3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья***

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся 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 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности***

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

***Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания***

***Часть 1.*** *КРАТКОЕ* СОДЕРЖАНИЕ. Методические принципы физического воспитания.

Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

**Часть 2.** КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовлености средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.

Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.

Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

***Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями***

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

***Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений***

**Часть 1.** КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. 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 обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимсяом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

**Часть 2.** КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.

Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

***Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом***

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся**

**Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ПСТГУ).**

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.

**Часть 2. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ПСТГУ)**

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Профессиографическая характеристика трудовой деятельности специалистов. Проблема переноса физических качеств при подборе упражнений для ППФП обучающихся. Влияние климатических особенностей Московского региона на содержание ППФП обучающихся. Методы тестирования ППФП обучающихся. Средства ППФП для развития профессионально важных качеств и свойств личности необходимых обучающимся различных специальностей.

**Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ПСТГУ)**

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 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 производственном коллективе.

## Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихсяпо дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается следующими документами и материалами:

1. Рабочей программой дисциплины
2. Планами учебных занятий, предоставляемых преподавателем в начале каждого раздела дисциплины
3. Методическими пособиями по дисциплине (см. в списке литературы)
4. Образцами проверочных заданий, представленных в фонде оценочных средств.

## Фонд оценочных средств

### Информация о фонде оценочных средств и контролируемой компетенции

Фонд оценочных средств разработан для осваиваемой в ходе реализации курса компетенции и представлен в *Приложении*  к настоящей программе.

Настоящий фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины представлен для проведения промежуточной аттестации в объеме основного этапа освоения компетенции.

### Показатели оценивания основного этапа освоения компетенции

В качестве показателя оценивания поэтапного освоения компетенции выступает позиция знания, умения и навыка обучающегося, соответствующая контролируемому этапу освоения компетенции.

### Организация промежуточной аттестации

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачёта по физическому воспитанию. Зачёт проводится в виде собеседования преподавателя с каждым обучающимся. В ходе собеседования определяется степень овладения обучающимся теоретического программного материала.

Отметка о выполнении зачёта по физическому воспитанию вносится в зачётную книжку обучающихся.

### Критерии оценивания основного этапа освоения компетенции

Критерием оценивания поэтапного освоения компетенции является признак, по наличию или отсутствию которого оценивается качество ответа или содержания работы обучающегося.

#### Критерии оценивания устных опросов

*Критерии оценивания устных опросов разнятся в зависимости от содержания задания. В общем виде они могут быть представлены:*

- полнотой раскрытия темы вопроса (охвачен весь заявленный период, обозначены все значимые течения и фигуры и т.п.);

- отсутствием ошибок в изложении фактического материала, привлекаемого для построения ответа, а также общим качеством построения ответа (связность, логическая последовательность);

- указанием на проблемные (и, возможно, дискуссионные) моменты, наличествующие в обсуждаемой тематике.

В случае оценивания по пятибалльной шкале наличие в ответе только одного из названных критериев приравнивается к оценке «3» («удовлетворительно»), двух – к оценке «4» (хорошо), трех и более – к оценке «5» («отлично»).

### Описание шкал оценивания основного этапа освоения компетенции

Итоговая оценка по дисциплине, обеспечивающей освоение начального и основного этапа контролируемой компетенции, складывается из суммирования результатов контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации. В рамках балльно-рейтинговой системы оценивания до 40 % оценки возложено на текущий контроль успеваемости и до 60 % оценки определяется по результатам промежуточной аттестации (зачета или экзамена).

Оценка «5» («отлично») свидетельствует о повышенном (творческом) уровне освоения контролируемых этапов компетенции и соответствует суммарным 86-100 баллам по балльно-рейтинговой системе.

Оценка «4» («хорошо») свидетельствует о базовом (пользовательском) уровне освоения контролируемых этапов компетенции и соответствует суммарным 71-85 баллам по балльно-рейтинговой системе.

Оценка «3» («удовлетворительно») свидетельствует о минимальном (репродуктивном) уровне освоения контролируемых этапов компетенции и соответствует суммарным 56-70 баллам по балльно-рейтинговой системе.

Оценка «2» («неудовлетворительно») свидетельствует о недостаточном уровне освоения контролируемых этапов компетенции и соответствует суммарным 0-55 баллам по балльно-рейтинговой системе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Текущий контроль 40%** | **Семестровая аттестация 60%** | **Суммарное количество баллов** | **Итоговая оценка за дисциплину** |
| 34-40 | 52 - 60 | 86-100 | «5» («отлично») |
| 28-34 | 43-51 | 71-85 | «4» («хорошо») |
| 22-28 | 34-42 | 56-70 | «3» («удовлетворительно») |
| 0-22 | 0-33 | 0-55 | «2» («неудовлетворительно») |

### Средства оценивания

В случае *недифференцированного контроля (в форме зачета)* необходимым и достаточным для зачета является один положительный критерий в заданиях промежуточной аттестации. В этом случае ответ обучающегося в балльно-рейтинговой системе оценивается 34 баллами.

## Литература по дисциплине

### а) Рекомендуемая литература (обязательная)

Физическая культура: учебник для вузов /А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. Москва: Юрайт, 2013.

### б) Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Анищенко B.C. Физическая культура: Методико-практические занятия обучающихся: Учеб. пособие.-М.: Изд-во РУДН,1999

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М: АО "Аспект Пресс",1995

3. Лаптев А.П., Полиевский С.А., Гигиена: учебник для институтов и техникумов  
физической культуры.-М.:ФиС,1990

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: ФиС,1991

5. Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025

6. Реабилитация здоровья обучающихся средствами физической культуры: Учебное пособие/ Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб.гос.техн.ун-т. Санкт-Петербург, 1998. - 97 с.

7. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 N 80-ФЗ

8.Физическая культура студента. Учебник для обучающихся вузов. /Под  
общ.ред.В.И.Ильинича-М. :Гардарики, 1999

9. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/Под общ.ред.Волковой Л.М., ПоловниковаП.В.:СПбГТУ,СПб, 1998.-153 с.

10. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента.-в.ж.:  
Среднее профессиональное образование, 1995,N 4,5,6; 1996, N 1, 2, 3

11. Жолдак В.И., Коротаев Н.В. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие.-Мал аховка: МоГИФК, 1994

12. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых  
малоподвижным трудом. -М.: Советский спорт, 1993

### в) Периодические издания

1. Физкультура культура и спорт

2. Теория и практика физической культуры

## Интернет-ресурсы

|  |  |
| --- | --- |
| *Наименование ресурса* | *Краткая характеристика* |
| <http://lib.sportedu.ru/> | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами. |
| <http://www.iglib.ru> | Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам и отраслям знаний. |
| <http://www.elibrary.ru> | Научная электронная библиотека журналов. |
| <http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK> | Журнал «Теория и практика физической культуры» |
| <http://www.lib.sportedu.ru/PRESS/FK>VOT | Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» |

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения обучения каждый обучающийся должен:

* систематически посещать занятия по физическому воспитанию в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
* повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
* сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
* соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
* регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
* проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

## Материально-техническая база для осуществления образовательного процесса

Спортивные сооружения:

Спортивно-тренажерный зал, зал для аэробики.

Инвентарь

Весь инвентарь, необходимый для проведения учебных занятий по физической культуре имеется в достаточном количестве.

*Рабочая программа дисциплины разработана на кафедре Физической культуры ПСТГУ для ПСТБИ согласно требованиям Договора № 498 о сетевой форме реализации ООП.*

*Автор - Марьяшин М.Ф., зав. Кафедрой физической культуры ПСТГУ*

*Рецензент – Шалупин В.И., зав. Кафедрой физического воспитания МГТУ ГА, к.п.н.*

*Рецензент БФ – Медведева А.А.*

*Программа одобрена на заседании кафедры Пастырского и нравственного богословия от 21.06.2018, протокол № 10-06-18.*