

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **Религиозная организация – духовная образовательная организация**

ФИО: Дмитриев Владимир Алексеевич

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 03.04.2024 17:30:29

Уникальный программный ключ:

7fe5f509ae8ba965c6937a3878d40f87865d00c5

**ПСКОВО-ПЕЧЕРСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ
ПСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор Псково-Печерской
духовной семинарии



Коротков Е.Ю.

«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:	«Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»
Профиль/направленность:	«Православная теология»
Уровень программы:	Бакалавриат
Форма обучения:	Очная
Учебный план:	2021-2022 учебный год
Кафедра (базовая):	Церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин
Составители/ разработчики программы:	Протоиерей Андрей Овчинников, кандидат богословия
Рецензент (внутренний):	Доцент Теренина Н.К., кандидат географических наук
Общая трудоемкость:	328 часов
Период обучения:	3,4 семестры
Курсовая работа:	Нет
Промежуточная аттестация:	Зачет/ зачет с оценкой
Компетенции:	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности; УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.

Печоры, 2021

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – Программа) «**Физическая культура и спорт**» ОПОП ВО бакалавриата 00.00.00 «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций», профиль «Православная теология» разработана на основании Церковного образовательного стандарта бакалавриата «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций», с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 Теология (утв. приказом Минобрнауки России от 25 августа 2020 г. №1110) в части содержания компетенций и организационно-методического обеспечения преподавания дисциплины и документа «Основы социальной концепции Русской Православной Церкви» в части учета базовых положений Русской Православной Церкви, ее учения, в том числе по вопросам церковно-государственных отношений и ряду современных общественно значимых проблем, а также на основании рекомендаций Учебного комитета Русской Православной Церкви.


Направление подготовки **00.00.00 «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»**


Профиль: «**Православная теология**»

Программа рассмотрена на заседании кафедры церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин «31» августа 2021 г., протокол № 1.

И.о. заведующего кафедрой: доцент Дмитрий Андреевич Карпук, кандидат богословия

Программа СОГЛАСОВАНА:

Кафедра, за которой закреплена дисциплина	Дата и № протокола	ФИО заведующего	Подпись о согласовании
Церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин	<i>Протокол №1 от 31 августа 2021г.</i>	Карпук Д.А.	

Подразделение	Дата	ФИО согласующего	Подпись о согласовании
Учебно-методический отдел	<i>31 августа 2021г.</i>	Теренина Н.К.	

АННОТАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.14.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Название кафедры: Кафедра церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся компетенций, направленных на получение фундаментальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, а также приобретения практических навыков и умений в области общей физической подготовки.

Задачами дисциплины являются:

1. *Оздоровительные:*

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; способствование укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда, спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. *Образовательные:*

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. *Воспитательные:*

- выполнение сознательных двигательных действий; любовь к спорту;
- выработка чувства коллективизма, взаимовыручки, чувства ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привлечение студентов к спорту;
- устранение вредных привычек.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана:

Дисциплина включена в обязательную часть, модуль «Здоровьесберегающие дисциплины» (Б1.О.14) учебного плана подготовки основной профессиональной образовательной программы 00.00.00 Подготовка служащих и религиозного персонала религиозных организаций профиль «Православная теология», разработана на основании Церковного образовательного стандарта бакалавриата «Подготовка служащих и религиозного персонала религиозных организаций», с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 Теология (утв. приказом Минобрнауки России от 25 августа 2020 г. №1110) в части содержания компетенций и организационно-методического обеспечения преподавания дисциплины.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

В соответствии с требованиями к содержанию основной профессиональной образовательной программы по направлению 00.00.00 «Подготовка служащих и религиозного персонала религиозных организаций» процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы:

- УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности;
- УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.

Индикаторами оценки освоения компетенций являются:

Компетенция	Индикаторы достижения компетенций	Шкала оценивания, критерии оценивания компетенции			
		Не освоена (неудовлетворительно)	Освоена частично (удовлетворительно)	Освоена в основном (хорошо)	Освоена (отлично)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	Не может осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда. Не может реализовать установки на самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.	Испытывает затруднения в подборе необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда. Испытывает затруднения в реализации установки на самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Достигает определенных успехов в сфере физической культуры.
	УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Не может реализовать установки на здоровый образ жизни и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	Испытывает затруднения в реализации установки на здоровый образ жизни и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	Соблюдает нормы здорового образа жизни. Занимается физическими упражнениями.	Соблюдает нормы здорового образа жизни. Регулярно занимается физическими упражнениями.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- принципы соотнесения изучаемых идей и концепций с православным вероучением.

Уметь:

- заниматься (в том числе самостоятельно) различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными комплексами упражнений;
- соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением.

Владеть:

- применять высокоэффективные оздоровительные спортивные технологии;
- владеть практическими умениями и навыками по физической культуре в профессиональной деятельности;
- соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением.

4. Общая трудоемкость дисциплины: 2 з.е. (72 час).

5. Дополнительная информация: для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине требуется спортивный зал с инвентарем.

6. Виды и формы промежуточной аттестации: зачет – 3 семестр; зачет с оценкой – 4 семестр.

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся компетенций, направленных на получение фундаментальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, а также приобретения практических навыков и умений в области общей физической подготовки.

Задачами изучения дисциплины являются:

Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; способствование укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда, спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий; любовь к спорту;
- выработка чувства коллективизма, взаимовыручки, чувства ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привлечение студентов к спорту;
- устранение вредных привычек.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана:

Дисциплина включена в обязательную часть, модуль «Здоровьесберегающие дисциплины» (Б1.О.14) учебного плана подготовки основной профессиональной образовательной программы **00.00.00 «Подготовка служащих и религиозного персонала религиозных организаций»** профиль «Православная теология» и является заключительной дисциплиной модуля «Здоровьесберегающие дисциплины».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

В соответствии с требованиями к содержанию основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки **00.00.00 «Подготовка служащих и религиозного персонала религиозных организаций»** процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы:

- УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности;
- УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.

3.2. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП.

Индекс компетенции и ее содержание	Индикаторы	Показатели формирования	Уровни освоения компетенции	
			Не освоена (не зачтено)	Освоена (зачтено)

по ФГОС ВО/ ОПОП							
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	Знать	Средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не может осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.	Может осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.		
		Уметь	Применять практические навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не может реализовать установки на самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.		
		Практические навыки (владеть)	Владет навыками организации безопасной среды и обеспечения безопасности в опасных ситуациях.	Не может реализовать установки на самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.	Достигает определенных успехов в сфере физической культуры.		
	УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать	средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не может осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.	Может осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.		
		Уметь	заниматься (в том числе самостоятельно) различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными комплексами упражнений.	Не может заниматься (в том числе самостоятельно) различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными комплексами упражнений.	Занимается (в том числе самостоятельно) различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными комплексами упражнений.		
		Практические навыки (владеть)	применять высокоэффективные оздоровительные спортивные технологии; владеть практическими умениями и навыками по физической культуре в профессиональной деятельности.	Не применяет высокоэффективные оздоровительные спортивные технологии. Не владеет практическими умениями и навыками по физической культуре в профессиональной деятельности.	Применяет высокоэффективные оздоровительные спортивные технологии. Владеет практическими умениями и навыками по физической культуре в профессиональной деятельности.		

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общий объем дисциплины составляет 72 часа, 2 зачетные единицы.

Очная форма обучения
III семестр

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Текущий контроль (по разделу)
		Лек.	ЛР.	Пр.	Сам. работа	Часы на контроль к	Всего часов	

1	Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	2						Опрос по вопросам самоконтроля
2	Раздел 2. Легкая атлетика			6				
3	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения			6	6			Практические задания, выполняемые на занятии
4	Раздел 4. Атлетическая гимнастика			6				Практические задания, выполняемые на занятии
5	Раздел 5. Баскетбол			4				Практические задания, выполняемые на занятии
6	Раздел 6. Минифутбол			4				Практические задания, выполняемые на занятии
7	Курсовая работа/ проект							
8	Подготовка к промежуточной аттестации (контроль)/аттестация					2	2	Зачет
Всего		2		26	6	2	36	

Очная форма обучения IV семестр

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Текущий контроль (по разделу)
		Лек.	Пр	Пр.	Сам. работа	Часы на контроль к	Всего часов	
1	Раздел 7. Общая физическая подготовка: теоретические аспекты	2						Опрос по вопросам самоконтроля
2	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения			8	2			Практические задания, выполняемые на занятии
3	Раздел 4. Атлетическая гимнастика			8				Практические задания, выполняемые на занятии
4	Раздел 8. Настольный теннис			4				Практические задания, выполняемые на занятии
5	Раздел 2. Легкая атлетика			10				Практические задания, выполняемые на занятии
6	Курсовая работа/ проект							
7	Подготовка к промежуточной аттестации (контроль)/аттестация					2	2	Зачет с оценкой
Всего		2		30	2	2	36	
Итого		4		56	8	4	72	

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	№ и наименование раздела дисциплин	Содержание раздела
1	Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Техника безопасности на уроках. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2	Раздел 2. Легкая атлетика	Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Строевые упражнения. Бег с ускорением 60, 100 м. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000 м в умеренном темпе. Скандинавская ходьба. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).
3	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силовой выносливости. Упражнения для развития координации движений.
4	Раздел 4. Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки.

5	Раздел 5. Баскетбол	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола, броски со средних и ближних дистанций. Штрафные броски. Учебная игра.
6	Раздел 6. Мини-футбол	Инструктаж по ТБ Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.
7	Раздел 7. Общая физическая подготовка: теоретические аспекты.	Физическая культура личности, её основные составляющие. Контроль и самоконтроль переносимости нагрузок. ЧСС, частота дыхания.
8	Раздел 8. Настольный теннис	Основные тактические варианты игры. Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче. подача справа и слева. Свободная игра на столе. Открытая и закрытая ракетка. Учебная игра с элементами подач. Учебная игра с ранее изученными элементами.

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам занятий), часов					СРС часов	Всего часов
		Лекции	Практ. / семин. занятия	Лаб. занятия	Он-лайн	Другие виды контактной работы		
1	Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	2		-	-	-		2
2	Раздел 2. Легкая атлетика	-	16	-	-	-		16
3	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	-	14	-	-	-	8	22
4	Раздел 4. Атлетическая гимнастика	-	14	-	-	-		14
5	Раздел 5. Баскетбол	-	4	-	-	-		4
6	Раздел 6. Мини-футбол	-	4	-	-	-		4
7	Раздел 7. Общая физическая подготовка: теоретические аспекты.	2		-	-	-		2
8	Раздел 8. Настольный теннис	-	4	-	-	-		4
	Контроль					4		4

6. Лекционные занятия

Очная форма обучения III семестр

№ занятия	Наименование раздела дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, часов
1	Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Техника безопасности на уроках. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2
Всего			2

**Очная форма обучения
IV семестр**

№ занятия	Наименование раздела дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, часов
1	Раздел 7. Общая физическая подготовка: теоретические аспекты.	Физическая культура личности, её основные составляющие. Контроль и самоконтроль переносимости нагрузок. ЧСС, частота дыхания.	2
Всего			2
Итого			4

7. Лабораторный практикум – не предусмотрен.

8. Практические занятия (семинары)

**Очная форма обучения
III семестр**

№ занятия	Наименование раздела дисциплины	Темы практических занятий	Трудоемкость, часов	Формы контроля	Индекс формируемой компетенции
1	Раздел 2. Легкая атлетика.	Занятие № 1. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Занятие № 2. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 3 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 м в умеренном темпе. Занятие № 4 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Занятие № 5 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 6 Бег без учета времени 2000 м.	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2
2	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). Упражнения со скакалкой. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 3 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 4 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 5 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 6 Строевые упражнения. ОРУ. ОФП (упражнения на гибкость).	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2

3	Раздел 4. Атлетическая гимнастика	Занятие № 1 Медленный бег. ОРУ. Занятие № 2 ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины. Занятие № 3 ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки. Занятие № 4 Жим штанги лёжа 40кг (1-3 раза). Занятие № 5 Медленный бег. ОРУ. Занятие № 6 ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки.	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2
4	Раздел 5. Баскетбол	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. Занятие № 3 Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Занятие № 4 Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	4	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2
5	Раздел 6. Мини-футбол	Занятие № 1 Инструктаж по ТБ Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Занятие № 2 ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра. Занятие № 3 Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Занятие № 4 ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.	4	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2
Всего			26		

Очная форма обучения IV семестр

№ занятия	Наименование раздела дисциплины	Темы практических занятий	Трудоемкость, часов	Формы контроля	Индекс формируемой компетенции
1	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения.	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). Упражнения со скакалкой. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 3 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 4 Строевые упражнения.	8		УК-7.1 УК-7.2

		ОРУ. Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 5 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м). Занятие № 6 Строевые упражнения. ОРУ. ОФП (упражнения на гибкость). Занятие № 7 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. Занятие № 8 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).			
2	Раздел 4. Атлетическая гимнастика.	Занятие № 1 Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины. Заминка. Занятие № 2 Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки. Заминка. Занятие № 3 Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины. Заминка. Занятие № 4 Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки. Заминка. Занятие № 5 Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины. Заминка. Занятие № 6 Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки. Заминка. Занятие № 7 Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины. Заминка. Занятие № 8 Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки. Заминка.	8		УК-7.1 УК-7.2
3	Раздел 8. Настольный теннис.	Занятие № 1 Основные тактические варианты игры. Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче. Занятие № 2 подача справа и слева. Свободная игра на столе. Занятие № 3 Открытая и закрытая ракетка. Свободная игра на столе. Занятие № 4 Учебная игра с элементами подач. Учебная игра с ранее изученными элементами.	4	1	УК-7.1 УК-7.2
4	Раздел 2. Легкая атлетика.	Занятие № 1 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Занятие № 2 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег с ускорением 100 м. Занятие № 3 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000 м в умеренном темпе. Занятие № 4 Строевые упражнения.	10		УК-7.1 УК-7.2

	<p>Медленный бег. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</p> <p>Занятие № 5 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</p> <p>Занятие № 6 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).</p> <p>Занятие № 7 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 м в умеренном темпе.</p> <p>Занятие № 8 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон.</p> <p>Занятие № 9 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).</p> <p>Занятие № 10 Физическая культура личности, её основные составляющие. Контроль и самоконтроль переносимости нагрузок. ЧСС, частота дыхания.</p>			
Всего		30		
Итого		56		

9. Примерная тематика курсовых проектов (работ) - не предусмотрены

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература, в т.ч. из ЭБС:

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А. М. Каткова, А. И. Храмцова; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> (дата обращения: 16.10.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный.
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 16.10.2022). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст: электронный.

б) Дополнительная литература, в т.ч. из ЭБС:

1. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 16.10.2022). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст: электронный.
2. Прокофьев, А. И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта: учебное пособие: [16+] / А. И. Прокофьев; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 129 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253> (дата обращения: 16.10.2022). – Текст: электронный.

в) перечень информационных технологий:

1. Операционная система MS Windows 7.0, (или не ниже MS Windows XP)
2. Офисный пакет MS Office 2003 (2007, 2010) или Open Office.
3. Программа для чтения файлов в формате *pdf: AdobeReader 9.0 RU.

4. Браузер для работы в Интернете: GoogleChrome, MozillaFirefox.

г) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.iprbookshop.ru/> – Электронно-библиотечная система IPRbooks;
2. <https://www.biblio-online.ru/> – Электронная библиотека ЮРАЙТ;
3. <http://www.examen.ru> – Сайт «Все о высшем образовании»

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

а) перечень учебных аудиторий, кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений специального назначения;

Для организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» требуется спортивный зал, тренажерный зал, лекционная аудитория, оснащенная презентационным оборудованием.

б) перечень основного оборудования

В процессе обучения используются учебно-спортивное оборудование, спортивный инвентарь, мультимедийное оборудование, аудиоаппаратура

12. Методическое обеспечение дисциплины:

12.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Согласно учебному плану дисциплина «Физическая культура и спорт» включает практические занятия, самостоятельную работу и онлайн-обучение. Практические занятия проводятся при непосредственном участии преподавателя. При подготовке к каждому занятию для успешного освоения дисциплины обучающемуся необходимо:

1. Уяснить программные требования и вопросы занятия, а также связь вопросов данного занятия с материалом других занятий раздела.
2. Изучить содержание вопросов темы, а при необходимости посетить дополнительные консультации ведущего преподавателя с целью восполнения выявленных недостатков в знаниях, умениях и навыках.
3. Ознакомиться с имеющейся по данной теме занятия методической литературой и иными материалами, рекомендованными ведущим преподавателем.

Самостоятельная работа студентов подразумевает учебную и научно-исследовательскую деятельность, которая осуществляется во внеаудиторное время по инициативе обучающегося или по заданию преподавателя.

Текущая аттестация по дисциплине

Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с локальным актом Семинарии (положением), регламентирующим проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся и организации учебного процесса.

Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и прохождения мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (и уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет ведущий преподаватель по итогам текущей аттестации.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е) обязан их отработать.

Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине

При наличии учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения до начала зачетно-экзаменационной сессии (по графику отработок учебных занятий на кафедре). Обучающиеся в виде исключения (при наличии уважительной причины) могут осуществлять отработку занятий (учебных заданий) в период зачетно-экзаменационной сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший лекционное занятие, по согласованию с преподавателем обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей программой.

Обучающийся, пропустивший практическое занятие, отрабатывает его в соответствии с настоящей программой или в форме, предложенной преподавателем. Кроме того, он выполняет все учебные задания, запланированные на данное занятие. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

Промежуточная аттестация по дисциплине

В качестве формы итогового контроля промежуточной аттестации дисциплины определены зачет и зачет с оценкой. На промежуточной аттестации (в зависимости от формы итогового контроля) обучающийся оценивается: на зачете - зачтено - не зачтено/ на зачете с оценкой – зачтено, 5, отлично; зачтено, 4, хорошо; зачтено, 3, удовлетворительно; не зачтено, 2, неудовлетворительно и рейтинговых баллов.

Зачет как промежуточная аттестация осуществляется автоматически, в случае выполнения рабочей программы дисциплины в полном объеме. Средняя оценка успеваемости по дисциплине выводится преподавателем, но не выставляется в ведомость.

12.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Большая роль в усвоении дисциплины «Физическая культура и спорт» имеет самостоятельная работа студентов, которая осуществляется во внеаудиторное время по инициативе обучающегося или по заданию преподавателя.

Целями самостоятельной работы обучающихся являются: систематизация и укрепление знаний, полученных при обучении; формирование умений применять полученные знания, анализировать теоретические источники и совершенствовать практические навыки.

Самостоятельная работа обучающихся способствует развитию ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального, в том числе научного уровня.

В зависимости от места и времени проведения, характера руководства со стороны преподавателя и способа контроля за результатами самостоятельная работа подразделяется на следующие виды:

- 1) подготовка к аудиторным занятиям, в том числе и к тем, на которых будет изучаться новый, незнакомый материал. Такая подготовка предполагает изучение содержания рабочей программы учебной дисциплины, установление связи с ранее полученными знаниями, выделение наиболее значимых и актуальных проблем, на изучение которых следует обратить особое внимание;
- 2) самостоятельная работа после занятий: обобщение и систематизация информации, полученной на занятии от преподавателя;
- 3) выяснение наиболее сложных, непонятных вопросов и их уточнение во время

консультаций;

4) выполнение домашних заданий, предусмотренных учебной программой (подготовка сообщений и докладов по различным темам, составление и выполнение комплексов физических упражнений гигиенической и тренировочной направленности, упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии);

5) систематическое изучение периодической печати, научных работ, поиск и анализ дополнительной информации по учебной дисциплине (обсуждение на форумах необычные спортивные или оздоровительные мероприятия, размещение в своем блоге информации об элементах своего здорового образа жизни, обсуждений чат-группах ближайшие физкультурно-оздоровительные мероприятия или значимые спортивные события и т.д.)

Самостоятельная работа при онлайн-обучении подразумевает просмотр видеоконтента по различным темам, рекомендованным преподавателем; поиск информации по темам раздела дисциплины на различных информационных платформах; просмотр видео трансляций физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

13. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации обучающихся

13.1. Перечень компетенций и этапов их формирования

Конечными результатами освоения дисциплины являются формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы:

- УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности;
- УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.

13.2. Описание индикаторов достижения компетенций, критериев оценивания компетенций, шкалы оценивания

Индикаторами оценки освоения компетенций являются:

Компетенция	Индикаторы достижения компетенций	Шкала оценивания, критерии оценивания компетенции			
		Не освоена (неудовлетворительно)	Освоена частично (удовлетворительно)	Освоена в основном (хорошо)	Освоена (отлично)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	Не может осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда. Не может реализовать установки на самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.	Испытывает затруднения в подборе необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда. Испытывает затруднения в реализации установки на самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Достигает определенных успехов в сфере физической культуры.
	УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Не может реализовать установки на здоровый образ жизни и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	Испытывает затруднения в реализации установки на здоровый образ жизни и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	Соблюдает нормы здорового образа жизни. Занимается физическими упражнениями.	Соблюдает нормы здорового образа жизни. Регулярно занимается физическими упражнениями.

13.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Дисциплина «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» изучается в 3 и 4 семестрах; предусмотрены зачет и зачет с оценкой как виды промежуточной аттестации.

В процессе обучения проводится текущий контроль знаний.

Текущая аттестация (контроль) предусматривает оценку знаний и умений обучающихся в семестровый период и осуществляется на практических занятиях, а также на самостоятельной работе.

13.4. Промежуточная аттестация (промежуточный контроль)

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме зачета и зачета с оценкой.

Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете

Качество освоения ОПОП – рейтинговые баллы	Оценка зачета	Уровень достижения компетенций	Критерии оценки образовательных результатов
90-100	Зачтено	Высокий (продвинутый)	<p>Зачтено заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала на занятиях и самостоятельной работе. При этом рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в диапазон 90-100.</p> <p>При этом на занятиях, обучающийся исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагал учебно-программный материал, умел тесно увязывать теорию с практикой, свободно справлялся с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, предусмотренных программой. Причем обучающийся не затруднялся с ответом при видоизменении предложенных ему заданий, правильно обосновывал принятое решение, демонстрировал высокий уровень усвоения основной литературы и хорошо знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины.</p> <p>Сформированность <i>компетенций</i> на <i>высоком (продвинутом)</i> уровне проявляется в способности использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях.</p> <p><i>Рейтинговые баллы</i> назначается обучающемуся как среднеарифметическое рейтинговых оценок (баллов) текущей (на занятиях) и или (рубежной) аттестации (контроле).</p>
66-89	Зачтено	Хороший (базовый)	<p>Зачтено заслуживает обучающийся, обнаруживший осознанное (твердое) знание учебно-программного материала на <i>занятиях</i> и <i>самостоятельной работе</i>. При этом рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в диапазон 66-89.</p> <p>На занятиях обучающийся грамотно и по существу излагал учебно-программный материал, не допускал существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применял теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владел необходимыми навыками и приемами их выполнения, уверенно демонстрировал хороший уровень усвоения основной литературы и достаточное знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины.</p> <p>Сформированность <i>компетенций</i> на <i>хорошем (базовом)</i> уровне проявляется в способности анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.</p>

			<i>Рейтинговые баллы</i> назначается обучающемуся с учетом баллов текущей (на занятиях) и (или) рубежной аттестации (контроле).
50-65	Зачтено	Достаточный (минимальный)	<p>Зачтено заслуживает обучающийся, обнаруживший минимальные (достаточные) знания учебно-программного материала на <i>занятиях и самостоятельной работе</i>. При этом рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в диапазон 50-65.</p> <p>На занятиях обучающийся демонстрирует знания только основного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей профессиональной работы, слабое усвоение деталей, допускает неточности, в том числе в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических заданий и работ, знакомый с основной литературой, слабо (недостаточно) знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой.</p> <p>Сформированность <i>компетенций</i> на «удовлетворительном» уровне проявляется в способности понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач.</p> <p><i>Рейтинговые баллы</i> назначается обучающемуся с учетом баллов текущей (на занятиях) и (или) рубежной аттестации (контроле).</p>

Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете с оценкой

Качество освоения ОПОП – рейтинговые баллы	Оценка зачета с оценкой (нормативная) в 5-балльной шкале	Уровень достигнутый компетенций	Критерии оценки образовательных результатов
90-100	Зачтено, 5, отлично	Высокий (продвинутый)	<p>ЗАЧТЕНО, 5, ОТЛИЧНО заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала на <i>занятиях и самостоятельной работе</i>. При этом рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в диапазон 90-100.</p> <p>При этом на занятиях, обучающийся исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагал учебно-программный материал, умел тесно увязывать теорию с практикой, свободно справлялся с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, предусмотренными программой. Причем обучающийся не затруднялся с ответом при видоизменении предложенных ему заданий, правильно обосновывал принятое решение, демонстрировал высокий уровень усвоения основной литературы и хорошо знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины.</p> <p>Как правило, оценку «отлично» выставляют обучающемуся, усвоившему взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значение для приобретаемой профессии, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.</p> <p>Сформированность <i>компетенций</i> на <i>высоком (продвинутом)</i> уровне проявляется в способности использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях.</p> <p><i>Рейтинговые баллы</i> назначается обучающемуся как среднеарифметическое рейтинговых оценок (баллов) текущей (на занятиях) и (или) рубежной аттестации (контроле).</p>
66-89	Зачтено, 4, хорошо	Хороший (базовый)	<p>ЗАЧТЕНО, 4, ХОРОШО заслуживает обучающийся, обнаруживший осознанное (твердое) знание учебно-программного материала на <i>занятиях и самостоятельной работе</i>. При этом рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в диапазон 66-89.</p> <p>На занятиях обучающийся грамотно и по существу излагал учебно-программный материал, не допускал существенных неточностей в ответе</p>

			<p>на вопрос, правильно применял теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владел необходимыми навыками и приемами их выполнения, уверенно демонстрировал хороший уровень усвоения основной литературы и достаточное знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины.</p> <p>Как правило, оценку «хорошо» выставляют обучающемуся, показавшему систематический характер знаний по дисциплине и способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.</p> <p>Сформированность <i>компетенций на хорошем (базовом)</i> уровне проявляется в способности анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.</p> <p><i>Рейтинговые баллы</i> назначаются обучающемуся с учетом баллов текущей (на занятиях) и (или) рубежной аттестации (контроле).</p>
50-65	Зачтено, 3, удовлетворительно	Достаточный (минимальный)	<p>ЗАЧТЕНО, 3, УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО заслуживает обучающийся, обнаруживший минимальные знания учебно-программного материала на занятиях, самостоятельной работе и зачете с оценкой. При этом рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в диапазон 50-65.</p> <p>На занятиях обучающийся демонстрирует знания только основного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей профессиональной работы, слабое усвоение деталей, допускает неточности, в том числе в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических заданий и работ, знаком с основной литературой, слабо (недостаточно) знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой.</p> <p>Как правило, оценку «удовлетворительно» выставляют обучающемуся, допускавшему погрешности в ответах на занятиях и при выполнении заданий, но обладавшему необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.</p> <p>Сформированность <i>компетенций на «удовлетворительном»</i> уровне проявляется в способности понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач.</p> <p><i>Рейтинговые баллы</i> назначаются обучающемуся с учетом баллов текущей (на занятиях) и (или) рубежной аттестации (контроле).</p>
Менее 50	Не зачтено, 2, неудовлетворительно	Недостаточный (ниже минимального)	<p>НЕ ЗАЧТЕНО, 2, НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО выставляется обучающемуся, который не знает большей части учебно-программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы на занятиях и самостоятельной работе.</p> <p>Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся продемонстрировавшему отсутствие целостного представления по дисциплине, предмете, его взаимосвязях и иных компонентах.</p> <p>При этом обучающийся не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p> <p><i>Компетенции</i>, закрепленные за дисциплиной, сформированы на недостаточном уровне или не сформированы.</p> <p><i>Рейтинговые баллы</i> назначаются обучающемуся с учетом баллов текущей (на занятиях) и (или) рубежной аттестации (контроле).</p>

Оценочные средства для промежуточной аттестации в семестре:

Вопросы для самоконтроля представлены по разделам и предназначены для контроля самостоятельной работы обучающегося, осуществляемого последним самостоятельно в период освоения дисциплины.

Очная форма обучения

№ и наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Вопросы для самоконтроля	Контролируемые компетенции
Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	<p>Вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура».</p> <p>Инструкция по охране труда для студентов по мерам безопасности во время занятий на открытых спортивных площадках.</p> <p>Инструкция для учащихся по мерам безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Инструкция для студентов по мерам безопасности на занятиях атлетической гимнастикой</p> <p>Инструктаж для студентов по мерам безопасности на занятиях игровыми видами спорта.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Требования безопасности перед началом и во время занятий. 2. Оказание первичной помощи при несчастных случаях во время проведения занятий. 3. Правила поведения для студентов во время занятий на открытых спортивных площадках. 4. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. 5. Правила безопасности во время занятий атлетической гимнастикой. 6. Правила безопасности во время занятий игровыми видами спорта. 	<p>УК-7.1 УК-7.2</p>
Раздел 7. Общая физическая подготовка: теоретические аспекты.	<p>Отличительные особенности содержания занятий общефизической подготовкой, их направленность на укрепление здоровья человека.</p> <p>Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.</p> <p>Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что понимается под физической культурой личности? Её связь с общей культурой человека. 2. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию ОФП. 3. Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию выносливости. 4. Что понимается под физической нагрузкой? Индивидуальные режимы нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию силы. 5. Особенность индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью. 6. Положительное влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушений норм общественной жизни. 7. Содержание и направленность индивидуальных самостоятельных занятий физической культурой в режиме дня, особенности их организации и проведения. 	<p>УК-7.1 УК-7.2</p>

Контроль результатов:

1. Бег с ускорением 60 м. (без учёта времени).
2. Бег с ускорением 100 м. (без учёта времени).
3. Прыжок в длину с места. 180 см – зачёт.
4. Бег на 1000 м (без учёта времени).
5. Скандинавская ходьба 2000 м (без учёта времени).
6. Прыжки на скакалке. Зачёт: прыжки на скакалке 1 мин.
7. Наклон вперед. Зачёт: касание пальцами рук пола.
8. Упражнение на пресс. Зачёт: 30 раз за 1 мин.
9. Жим штанги лёжа 40кг (1-3 раза).

10. Баскетбол. Учебная игра. Штрафные броски.
11. Мини-футбол. Учебная игра. Поддача мяча, приём мяча двумя руками с веру и снизу.
12. Настольный теннис. Приём – подача 10 раз.

14. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

В соответствии с требованиями к реализации дисциплин ОПОП ВО 00.00.00 «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций» необходимо учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.

Семинария обеспечивает образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в определенном спектре нозологий.

При поступлении на абитуриентов накладываются ограничения по здоровью, связанные с определенными профессиональными ограничениями к священнослужителям, поскольку некоторые из них являются препятствием (затрудняют) священнослужение (согласно 78, 79-м апостольским правилам не допускаются к священнослужению лица глухие, слепые, страдающие душевной болезнью).

Однако для студентов из числа лиц с ОВЗ, состояние которых не может быть отнесено к профессиональному ограничению, семинария учитывает их образовательные потребности, в том числе в соответствии с методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки России, приказ от 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн.

Образовательный процесс, в этом случае проводится с учетом индивидуальных возможностей и состояния здоровья вышеназванной группы обучающихся.

Выбор методов и средств обучения, форм текущей и промежуточной аттестации определяется преподавателем с учетом: содержания и специфических особенностей дисциплины (в том числе необходимости овладения определенными навыками и умениями).

При этом учебные материалы, разрабатываемые (предлагаемые) преподавателем, должны однозначно обеспечивать оценку результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в дисциплине образовательной программы.

Преподаватель, при наличии в группе лица с ОВЗ обязан подобрать (разработать, предложить) учебные задания и оценочные материалы вышеназванному студенту с учетом его нозологических особенностей/характера нарушений, в том числе учесть рекомендации медико-социальной экспертизы, отраженные в его индивидуальной программе реабилитации относительно рекомендованных условий и видов труда в части возможности выполнения им учебных заданий.

Лица с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану, в установленные сроки с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (при оформлении индивидуального плана установленным в семинарии порядком), который может определять отдельный график прохождения обучения по данной дисциплине.

**ПРИЛОЖЕНИЕ. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина	Физическая культура и спорт
Направление подготовки (специальность):	00.00.00 «Подготовка служащих и религиозного персонала религиозных организаций»
Профиль (направленность программы):	«Православная теология»
Уровень программы:	Бакалавриат

а) Основная литература, в т.ч. из ЭБС:

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А. М. Каткова, А. И. Храмцова; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> (дата обращения: 16.10.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный.
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 16.10.2022). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст: электронный.

б) Дополнительная литература, в т.ч. из ЭБС:

1. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 16.10.2022). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст: электронный.
2. Прокофьев, А. И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта: учебное пособие: [16+] / А. И. Прокофьев; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 129 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253> (дата обращения: 16.10.2022). – Текст: электронный.

в) Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Русская православная церковь: сайт – 2004. – URL: <http://www.patriarchia.ru/> (дата обращения: 15.01.2021) – Режим доступа: свободный.
2. Псково-Печерский монастырь: сайт – URL: – <https://pskovo-pechersky-monastery.ru/> (дата обращения: 15.01.2021) – Режим доступа: свободный.
3. Сретенский монастырь: сайт – URL: – <https://monastery.ru/> (дата обращения: 15.01.2021) – Режим доступа: свободный.
4. Православная энциклопедия Азбука веры: сайт – 2005. – URL: <https://azbyka.ru/> (дата обращения: 15.01.2021) – Режим доступа: свободный.
5. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт – Москва, 2000. – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 15.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6. Система Гарант: информационно-правовая электронная база: [сайт], – URL: <http://ivo.garant.ru/#/startpage:1> (дата обращения 15.01.2021). – Режим доступа: свободный (бесплатная Интернет-версия).