

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: митрополит Тихон (Шевкунов Георгий Александрович)
 Должность: исполняющий обязанности ректора
 Дата подписания: 17.04.2024 15:59:25
 Уникальный программный ключ:
 f9c228a61f5c269791d37d8ae2bf8cf6fccf2332

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования «Таврическая духовная семинария Симферопольской и Крымской епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)»



«УТВЕРЖДАЮ»
 Проректор по учебной работе
 Архимандрит Силуан
 (Пасенко Н.В.)
 от «31» августа 2023 года
 С.И.М., от «10» февраля 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)
 (название дисциплины)

Направление подготовки:	48.03.01 Теология
Профиль/направленность:	Православная теология
Уровень программы:	Бакалавриат
Форма обучения:	Очная
Учебный план (год набора):	2021
Кафедра (базовая):	Церковно-исторических и гуманитарных дисциплин
Составители/ разработчики программы:	Тимошук И.Г., кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры Церковно-исторических и гуманитарных дисциплин Религиозной организации «Симферопольская и Крымская Епархия Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)
Рецензент (внутренний):	Данилова Т.Н., кандидат психологических наук, доцент кафедры Церковно-исторических и гуманитарных дисциплин Религиозной организации «Симферопольская и Крымская Епархия Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)
Рецензент внешний (акад. сообщества):	иерей Аркадий Бояркин (Бояркин А.И.), заведующий кафедрой Теологии и религиоведения Института общественных наук и международных отношений ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», кандидат педагогических наук, доцент
Рецензент внешний (от работодателя):	протоиерей Игорь Зубкович (Зубкович И.С.), эконом епархии, Религиозная организация «Симферопольская и Крымская Епархия Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)»
Общая трудоемкость:	6 зачёт. единицы (328 час.)
Период обучения:	1, 2, 3, 4, 5, 6 семестр
Промежуточная аттестация:	Зачёт
Компетенции:	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Симферополь, 2024

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **48.03.01 Теология** (утв. приказом Минобрнауки России от 25 августа 2020 г. №1110) и документом «Основы социальной концепции Русской Православной Церкви» в части учёта базовых положений Русской Православной Церкви, ее учения, в том числе по вопросам церковно-государственных отношений и ряду современных общественно значимых проблем (<http://www.patriarchia.ru/db/text/419128.html>).


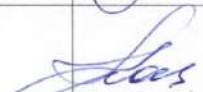
Направление подготовки **48.03.01 Теология**

Профиль (направленность программы) **Православная теология**

Программа рассмотрена на заседании базовой кафедры «Церковно-исторических и гуманитарных дисциплин» «5» февраля 2024 г., протокол № 6.

Заведующий кафедрой: Данилова Т.Н., кандидат психологических наук, доцент

Программа СОГЛАСОВАНА:

Подразделение (руководитель)	ФИО заведующего	Подпись о согласовании	Дата
Методист учебно-методического отдела	Овсянникова Д. А.		31.08.2023 с изм. 07.02.2024
Заведующий кафедры церковно-исторических и гуманитарных дисциплин	Данилова Т.Н.		31.08.2023 с изм. 07.02.2024

- Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования
© «Таврическая духовная семинария Симферопольской и Крымской епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)»
© Тимощук И.Г., кандидат психологических наук, старший преподаватель

1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа учебной дисциплины **Б1.В.ДВ.03.02 «Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)»** (далее – Программа) по направлению подготовки **48.03.01 Теология**, профиль (направленность программы) **«Православная теология»** составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 48.03.01 Теология (утв. приказом Минобрнауки России от 25 августа 2020 г. №1110) и документом «Основы социальной концепции Русской Православной Церкви» в части учёта базовых положений Русской Православной Церкви, ее учения, в том числе по вопросам церковно-государственных отношений и ряду современных общественно значимых проблем (<http://www.patriarchia.ru/db/text/419128.html>).

Дисциплина **«Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)»** (далее – дисциплина) относится к базовой части Учебного плана.

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения 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.

Задачи дисциплины:

1. Оздоровительные: выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; содействие 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.

1.2. Компетенции и индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины

За дисциплиной, согласно основной профессиональной программе высшего образования «Православная теология» направления подготовки **48.03.01 Теология**, закреплены индикаторы и компетенции (таблица 1.1).

Таблица 1.1

Индекс (код) компетенции и ее содержание	Индикатор(-ы)
гр. 1	гр. 2
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: Знает и соблюдает нормы здорового образа жизни
	УК-7.3: Определяет (знает) средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; управляет своим физическим здоровьем, занимается (в том числе самостоятельно) различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применяет высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, практические умения и навыки по физической культуре в профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины, обучающийся (в объёме закреплённых за дисциплиной компетенций и индикаторов их освоения), **должен:**

Знать:

- средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Уметь:

- применять практические навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Владеть:

- применять высокоэффективные оздоровительные спортивные технологии;
- практическими умениями и навыками по физической культуре в профессиональной деятельности.

1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы (Учебного плана)

Дисциплина изучается на протяжении 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестра(-ов). Знания, умения и навыки, полученные в ходе изучения дисциплины, способствуют более глубокому пониманию и усвоению ряда специальных дисциплин, изучаемых параллельно или впоследствии, таких как:

«Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)», «Физическая культура и спорт (адаптивная)», «Физическая культура и спорт», «Безопасность

жизнедеятельности».

а также для прохождения практики, успешного прохождения итоговой (государственной итоговой) аттестации.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость дисциплины и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328** академических часа, **6** з.е. Распределение видов учебных занятий дисциплины по семестрам представлено в таблице 2.1.

Таблица 2.1

Вид учебной работы (академические часы)	Трудоемкость дисциплины по семестрам						ВСЕГО
	№1	№2	№3	№4	№5	№6	
1. Общая трудоемкость, з.е.	1	1	1	1	1	1	6
2. Общая трудоемкость, час.	58	54	54	54	54	54	328
3. Контактная работа, всего, час.:	32	32	28	32	28	32	184
3.1. Занятия лекционного типа (Лек),							
<i>из них в форме практической</i>							
<i>из них в форме ЭО и ДОТ</i>							
3.2. Семинарские занятия (Сем), час.							
<i>из них в форме практической</i>							
<i>из них в форме ЭО и ДОТ</i>							
3.3. Практические занятия (Пр), час.	32	32	28	32	28	32	184
<i>из них в форме практической</i>							
<i>из них в форме ЭО и ДОТ</i>							
4. Самостоятельная работа (СР),	24	20	24	20	24	20	132
<i>из них в форме практической</i>							
<i>из них в форме ЭО и ДОТ</i>							
Консультация							
<i>из них в форме ЭО и ДОТ</i>							
Часы на контроль	2	2	2	2	2	2	12
<i>из них в форме ЭО и ДОТ</i>							
Вид промежуточной аттестации:	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	

2.2. Разделы (темы) дисциплины, виды учебных занятий, текущий контроль и компетенции

Распределение часов учебной работы по дисциплине по разделам, видам учебных занятий и текущего контроля представлены в таблице 2.2.

Таблица 2.2

Семестр №1

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела и (темы) дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Индекс (код) формируемой компетенции
		Лек.	Сем.	Пр.	САР	Часы на контроль к	Всего час.	
1	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура в системе физкультурного образования							
1.1	Тема 1. Общее представление об оздоровительной физической культуре.			6	4		10	УК-7.2
1.2	Тема 2. Роль и место оздоровительной физической культуре в системе образования			6	4		10	УК-7.2
2	Раздел 2. Легкая атлетика							
2.1	Тема 3. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидукинг). Методика самостоятельных занятий.			6	4		10	УК-7.3
2.2	Тема 4. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки.			6	4		10	УК-7.3
2.3	Тема 5. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного			6	4		10	УК-7.3
2.4	Тема 6. Принципы занятий атлетической гимнастикой.			2	4		6	УК-7.1
3	Подготовка к промежуточной аттестации (зачёт)					2	2	
Всего				32	24	2	58	

Семестр №2

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела и (темы) дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Индекс (код) формируемой компетенции
		Лек.	Сем.	Пр.	САР	Часы на контроль к зач./экс.	Всего час.	
1	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)							
1.1	Тема 7. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента.			8	5		13	УК-7.3
1.2	Тема 8. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки			8	5		13	УК-7.3
1.3	Тема 9. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности.			8	5		13	УК-7.2
1.4	Тема 10. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп.			8	5		13	УК-7.3

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела и (темы) дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)					Индекс (код) формируемой компетенции	
		Лек.	Сем.	Пр.	САР	Часы на контроль к зач./экз.		Всего час.
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2	
Всего				32	20	2	54	

Семестр №3

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела и (темы) дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)					Индекс (код) формируемой компетенции	
		Лек.	Сем.	Пр.	САР	Часы на контроль к зач./экз.		Всего час.
1	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)							
1.1	Тема 11. Средства и методы фитнес аэробики для развития общей выносливости.			4	4		8	УК-7.2
1.2	Тема 12. Методики самоконтроля.			4	4		8	УК-7.3
1.3	Тема 13. Формирование двигательных умений и навыков.			4	4		8	УК-7.1
1.4	Тема 14. Требования к профессиональным способностям тренера.			4	4		8	УК-7.3
1.5	Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации.			6	4		10	УК-7.3
1.6	Тема 16. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств.			6	4		10	УК-7.1
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2	
Всего				28	24	2	54	

Семестр №4

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела и (темы) дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)					Индекс (код) формируемой компетенции	
		Лек.	Сем.	Пр.	САР	Часы на контроль к зач./экз.		Всего час.
1	Раздел 4. Легкая атлетика							
1.1	Тема 17. Общая и специальная физическая подготовка.			6	4		10	УК-7.1
1.2	Тема 18. Методики развития основных физических качеств.			6	4		10	УК-7.3

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела и (темы) дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Индекс (код) формируемой компетенции
		Лек.	Сем.	Пр.	САР	Часы на контроль к зач./экз.	Всего час.	
1.3	Тема 19. Методика проведения разминки.			6	4		10	УК-7.3
1.4	Тема 20. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы.			7	4		11	УК-7.3
1.5	Тема 21. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы.			7	4		11	УК-7.3
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2	
Всего				32	20	2	54	

Семестр №5

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела и (темы) дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Индекс (код) формируемой компетенции
		Лек.	Сем.	Пр.	САР	Часы на контроль к зач./экз.	Всего час.	
1	Раздел 4. Легкая атлетика							
1.1	Тема 22. Методические аспекты проблемы выносливости.			7	6		13	УК-7.3
1.2	Тема 23. Методика развития выносливости.			7	6		13	УК-7.2
1.3	Тема 24. Тренировочные нагрузки в зависимости от частоты сердечных сокращений (ЧСС).			7	6		13	УК-7.3
1.4	Тема 25. Особенности нагрузки в тренировочном процессе при совершенствовании выносливости.			7	6		13	УК-7.3
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2	
Всего				28	24	2	54	

Семестр №6

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела и (темы) дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Индекс (код) формируемой компетенции
		Лек.	Сем.	Пр.	САР	Часы на контроль к зач./экз.	Всего час.	
1	Раздел 5. Виды спортивной подготовки							
1.1	Тема 26. Методика обучения одному двигательному действию.			5	3		8	УК-7.3

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела и (темы) дисциплины	Трудоёмкость дисциплины по видам занятий (работ)						Индекс (код) формируемой компетенции
		Лек.	Сем.	Пр.	САР	Часы на контроль к зач./экс.	Всего час.	
1.2	Тема 27 Этап формирования двигательного умения.			6	4		10	УК-7.2
1.3	Тема 28. Этап формирования двигательного навыка.			5	3		8	УК-7.2
1.4	Тема 29. Средства и методы технической подготовки.			6	4		10	УК-7.3
1.5	Тема 30 Средства и методы тактической подготовки.			5	3		8	УК-7.3
1.6	Тема 31. Особенности психической готовности в индивидуальных и коллективных видах спорта.			5	3		8	УК-7.2
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2	
Всего				32	20	2	54	

2.3. Тематический план занятий: практические занятия (Пр.)

Семестр №1 *Практические занятия*

№ занятия	Раздел №	Тема занятия	Форма текущего контроля	Часы
3	Раздел 2. Легкая атлетика	Тема 3. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг). Методика самостоятельных занятий.	Практические занятия	8
4	Раздел 2. Легкая атлетика	Тема 4. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировок.	Практические занятия	8
5	Раздел 2. Легкая атлетика	Тема 5. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировок. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия.	Практические занятия	8
6	Раздел 2. Легкая атлетика	Тема 6. Принципы занятий атлетической гимнастикой.	Практические занятия	8
ВСЕГО				32

Семестр №2 *Практические занятия*

№ Занятия	Раздел №	Тема занятия	Форма текущего контроля	Часы
1	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Тема 7. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента.	Практические занятия	8
2	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая	Тема 8. Общеподготовительные упражнения как основа	Практические занятия	8

	подготовка (ППФП)	разносторонней физической подготовки		
3	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Тема 9. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности.	Практические занятия	8
4	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Тема 10. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп.	Практические занятия	8
ВСЕГО				32

Семестр №3 *Практические занятия*

№ Занятия	Раздел №	Тема занятия	Форма текущего контроля	Часы
2	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Тема 12. Методики самоконтроля.	Практические занятия	6
3	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Тема 13. Формирование двигательных умений и навыков.	Практические занятия	8
5	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации.	Практические занятия	6
6	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Тема 16. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств.	Практические занятия	8
ВСЕГО				28

Семестр №4 *Практические занятия*

№ Занятия	Раздел №	Тема занятия	Форма текущего контроля	Часы
2	Раздел 4. Легкая атлетика	Тема 18. Методики развития основных физических качеств.	Практические занятия	8
3	Раздел 4. Легкая атлетика	Тема 19. Методика проведения разминки.	Практические занятия	8
4	Раздел 4. Легкая атлетика	Тема 20. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы.	Практические занятия	8
	Раздел 4. Легкая атлетика	Тема 21. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы.	Практические занятия	8
ВСЕГО				32

Семестр №5 *Практические занятия*

№ Занятия	Раздел №	Тема занятия	Форма текущего контроля	Часы
2	Раздел 4. Легкая атлетика	Тема 23. Методика развития выносливости.	Практические занятия	8
3	Раздел 4. Легкая атлетика	Тема 24. Тренировочные нагрузки в зависимости от частоты сердечных сокращений (ЧСС).	Практические занятия	10
4	Раздел 4. Легкая атлетика	Тема 25. Особенности нагрузки в тренировочном процессе при совершенствовании выносливости.	Практические занятия	10
ВСЕГО				28

Семестр №6 *Практические занятия*

№ Занятия	Раздел №	Тема занятия	Форма текущего контроля	Часы
2	Раздел 5. Виды спортивной подготовки	Тема 27. Этап формирования двигательного умения.	Практические занятия	8
3	Раздел 5. Виды спортивной подготовки	Тема 28. Этап формирования двигательного навыка.	Практические занятия	8
4	Раздел 5. Виды спортивной подготовки	Тема 29. Средства и методы технической подготовки.	Практические занятия	6
5	Раздел 5. Виды спортивной подготовки	Тема 30. Средства и методы тактической подготовки.	Практические занятия	6
6	Раздел 5. Виды спортивной подготовки	Тема 31. Особенности психической готовности в индивидуальных и коллективных видах спорта.	Практические занятия	4
ВСЕГО				32

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В дисциплине используются следующие образовательные технологии:

- Предметно-ориентированное обучение
- Личностно-ориентированное обучение
- Проблемное обучение
- Исследовательские методы в обучении
- Эвристическая лекция/семинар
- ЭО и ДОТ

4. ТЕКУЩАЯ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

4.1. Текущая аттестация и критерии оценивания

Текущая аттестация (контроль) предусматривает оценку знаний обучающихся в семестровый период и осуществляется на учебных занятиях – семинарских и практических.

Кроме того, текущая аттестация может проходить за счёт часов самостоятельной работы: студенту выдаются вопросы для самоконтроля, а также учебные задания (в том числе практические), которые он выполняет вне контактной работы с преподавателем (в т.ч. вне аудитории).

Оценка знаний на семинарских занятиях. Оценка знаний на семинарских занятиях осуществляется в форме(-ах):

- опроса обучающегося на занятии, в том числе оценка индивидуального участия в коллоквиуме (дискуссии, дебатах, прочее),
- диктанта на знание категориального аппарата дисциплины (области знания);
- выполнения обязательной письменной контрольной работы (не менее 2-х) в семестр;
- отдельного выступления обучающегося на занятии по результатам выполнения им отдельных учебных заданий (в том числе индивидуальных): подготовка тезисов, докладов, рефератов, сообщений, прочее,

- выполнения других учебных заданий, в т.ч. предусмотренных настоящей программой для оценки обучающихся на семинарском занятии.

Критериями оценивания на семинарских занятиях выступают: полнота и глубина усвоения фактического материала по теме семинарского занятия; осознанность, гибкость и конкретность в толковании используемого материала (теоретического и практического плана) для выполнения учебного задания; действенность знаний (умение их применять).

Оценка знаний на практических занятиях. Оценка знаний на практических занятиях осуществляется в форме(-ах):

- опроса обучающегося на занятии, в том числе оценка индивидуального участия в коллоквиуме (дискуссии, дебатах, прочее),
- отдельных (индивидуальных или групповых) учебных заданий(работ), связанных с будущей профессиональной деятельностью;
- выполнения других учебных заданий (работ), в т.ч. предусмотренных настоящей рабочей программой для оценки обучающихся на практическом занятии.

Критериями оценивания на практических занятиях выступают: полнота и глубина усвоения фактического материала по теме практического занятия; осознанность, гибкость и конкретность в толковании используемого материала для практического выполнения задания; действенность знаний, умение применять знания на практике в процессе выполнения конкретного практического задания, связанного с будущей профессиональной деятельностью.

Оценка знаний на самостоятельной работе. Оценка знаний на самостоятельной работе осуществляется в форме(-ах):

- отдельных (индивидуальных или групповых) учебных заданий(работ), выполняемых обучающимися вне контактной (аудиторной) работы;

Кроме того, оценка знаний в рамках текущей аттестации может также осуществляться с использованием ЭО и ДОТ, в том числе в форме автоматизированного контроля в системе Moodle (экспресс-тестирования).

Критериями оценивания на самостоятельной работе выступают: самостоятельность обучающегося по изучению учебного материала, выражающаяся в полноте и глубине его усвоения, умения применять знания на практике.

Особенности текущей аттестации:

1) Проведение всех форм текущей аттестации по учебным занятиям возможно (допускается) дистанционно (ДОТ) при соблюдении условий идентификации обучающегося и доказательности академической честности.

2) При оценке образовательных результатов обучающихся преподаватель ориентируется, прежде всего, на освоение компетенций в соответствии с индикаторами их достижения (таблица 1.1), а также на знания, умения, навыки, формируемые в процессе изучения дисциплины.

4.2. Промежуточная аттестация и критерии оценивания

Промежуточная аттестация по дисциплине является обязательной и проводится в форме(-ах): *зачёта*.

Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине. Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех учебных заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей Программой в полном объеме.

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет ведущий преподаватель (лектор) с учётом мнения ассистирующего (второго) преподавателя (при наличии), ведущего семинарские или практические занятия.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности – пропуски учебных занятий и(или) не выполненные, и(или) не проверенные в установленный срок учебные задания (работы), обязан отработать пропущенные занятия и выполнить задания в полном объеме (получив оценку).

Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине. В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отработывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем учебные задания (работы).

Отработка проводится в период семестрового обучения до начала экзаменационной сессии (по графику отработок учебных занятий на кафедре или графика консультаций преподавателя).

Обучающиеся, в виде исключения (при наличии уважительной причины) могут осуществлять отработку учебных занятий и учебных заданий(работ) в период экзаменационной сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший лекционное занятие, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и(или) монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с Программой и ответить на вопросы преподавателя (устно или письменно).

Обучающийся, пропустивший семинарское/практическое занятие, отработывает его в форме, предложенной преподавателем, с выполнением всех учебных заданий (работ), запланированных на это занятие. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

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

Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине возможна с применением ЭО и ДОТ.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВ

Оценочные средства текущей и промежуточной аттестации разрабатываются Семинарией в 2-х частях:

- **открытая часть** – представленная в настоящей программе и доступная для обучающихся. Оценочные средства в открытой части представлены: *вопросами самоконтроля (вопросами к текущей аттестации), темами докладов/сообщений, прочее.* **Вопросы к зачету** состояются из вопросов самоконтроля (вопросами к текущей аттестации) и выдаются обучающимся не позднее 1 (одного) месяца до промежуточной аттестации (сессии).

- **закрытая часть** – представлена в фондах оценочных средств к настоящей программе и **недоступная** для обучающихся. Оценочные средства в закрытой части представлены: *вариантами контрольных работ, тестовыми заданиями прочее.*

5.1. Вопросы для самоконтроля (текущей аттестации). Открытая часть

1 семестр.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 3. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг). Методика самостоятельных занятий.

1. Вопрос: Чем отличается ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг) от обычной ходьбы?
2. Вопрос: Какие физические качества можно развивать с помощью ускоренной оздоровительной ходьбы?
3. Вопрос: Какие основные принципы следует учитывать при разработке методики самостоятельных занятий по ускоренной ходьбе?
4. Вопрос: Как можно оценить эффективность тренировок по ускоренной оздоровительной ходьбе?
5. Вопрос: Каким образом ускоренная оздоровительная ходьба способствует повышению физической подготовленности студентов?

Тема 4. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки.

1. Вопрос: Какие основные элементы следует учитывать при тренировке бега на короткие дистанции?
2. Вопрос: Какие упражнения и методы можно применять для улучшения скорости в беге на короткие дистанции?
3. Вопрос: Какова роль техники бега при тренировке на короткие дистанции?
4. Вопрос: Каким образом можно оценить прогресс при тренировке бега на короткие дистанции?
5. Вопрос: Как важно учитывать периодизацию тренировочного процесса при занятиях бегом на короткие дистанции?

Тема 5. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия.

1. Вопрос: Какие основные аспекты следует учитывать при тренировке бега на средние и длинные дистанции?
2. Вопрос: Каким образом можно развивать выносливость при занятиях бегом на средние и длинные дистанции?
3. Вопрос: Как важно подбирать режимы нагрузки для эффективной тренировки бега на средние и длинные дистанции?
4. Вопрос: Как индивидуализировать программу тренировок по бегу на средние и длинные дистанции?
5. Вопрос: Почему важно для студентов освоить основы самостоятельного тренировочного занятия при подготовке к бегу на средние и длинные дистанции?

Тема 6. Принципы занятий атлетической гимнастикой.

1. Вопрос: Какие основные принципы лежат в основе занятий атлетической гимнастикой?
2. Вопрос: Как способствуют занятия атлетической гимнастикой развитию физических

качеств у студентов?

3. Вопрос: Какой эффект может быть достигнут при соблюдении принципов занятий атлетической гимнастикой?
4. Вопрос: Как важно сочетать атлетическую гимнастику с другими видами занятий для повышения физической подготовленности?
5. Вопрос: Каким образом принципы занятий атлетической гимнастикой

2 семестр.

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема 7. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента.

1. Вопрос: Какие виды физических упражнений эффективны в профессиональной подготовке студента?
2. Вопрос: Как важна роль физической культуры в формировании профессиональных навыков?
3. Вопрос: Какие принципы подбора физических средств следует учитывать при профессиональной подготовке?
4. Вопрос: Как можно интегрировать физическую культуру в рамки профессиональной деятельности студента?
5. Вопрос: Как влияет регулярная физическая активность на профессиональную успеваемость студентов?

Тема 8. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки.

1. Вопрос: Почему общеподготовительные упражнения являются важной составляющей физической подготовки студента?
2. Вопрос: Какие преимущества обеспечивает разносторонняя физическая подготовка на основе общеподготовительных упражнений?
3. Вопрос: Какие виды общеподготовительных упражнений наиболее эффективны для развития общей физической подготовленности?
4. Вопрос: Как соотносятся общеподготовительные упражнения с целями профессиональной подготовки студента?
5. Вопрос: Как можно индивидуализировать программу общеподготовительных упражнений для студентов с различным уровнем физической подготовки?

Тема 9. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности.

1. Вопрос: Какие этапы включает в себя методика подбора средств ППФП для студентов?
2. Вопрос: Как влияет специфика профессиональной деятельности на выбор методик и средств ППФП?
3. Вопрос: Как определить необходимые физические качества для успешной профессиональной деятельности студента?
4. Вопрос: Какие принципы эффективного подбора средств ППФП должны учитываться с учетом специфики профессии?
5. Вопрос: Какая роль играет индивидуализация в методике подбора средств ППФП для студентов?

Тема 10. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп.

1. Вопрос: Какие преимущества предоставляют упражнения общего воздействия для физической подготовки студентов?
2. Вопрос: Каковы основные принципы выбора упражнений общего воздействия для

эффективной физической подготовки?

3. Вопрос: Какие мышечные группы задействуются при выполнении упражнений общего воздействия?

4. Вопрос: Как рационально распланировать упражнения общего воздействия в рамках программы физической подготовки?

5. Вопрос: Какова роль упражнений общего воздействия в развитии целостной физической формы у студентов?

3 семестр.

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема 12. Методики самоконтроля.

1. Вопрос: Какие методики самоконтроля эффективны при физической подготовке в атлетической гимнастике?

2. Вопрос: Зачем необходимо применять методики самоконтроля в процессе проведения тренировок и соревнований?

3. Вопрос: Какие показатели следует контролировать при использовании методик самоконтроля в физической подготовке?

4. Вопрос: Как обеспечить эффективность и надежность самоконтроля в рамках тренировочного процесса?

5. Вопрос: Как важно соотносить результаты самоконтроля с поставленными целями и задачами тренировок?

Тема 13. Формирование двигательных умений и навыков.

1. Вопрос: Какие методы помогают формировать двигательные умения и навыки у студентов в рамках атлетической гимнастики?

2. Вопрос: Почему важно развивать двигательные навыки для успешной профессиональной деятельности в спорте?

3. Вопрос: Как можно оценить эффективность формирования двигательных умений и навыков у студентов?

4. Вопрос: Как программа обучения должна быть спланирована для оптимального формирования двигательных умений?

5. Вопрос: Как влияют двигательные умения и навыки на общую физическую подготовленность студентов?

Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации.

1. Вопрос: Какие средства и методы мышечной релаксации используются для улучшения физической подготовленности в атлетической гимнастике?

2. Вопрос: Какова роль мышечной релаксации в процессе восстановления после интенсивных тренировок?

3. Вопрос: Какие пользы приносит регулярное применение методов мышечной релаксации для студентов?

4. Вопрос: Как можно интегрировать средства мышечной релаксации в общую программу тренировок?

5. Вопрос: Какие особенности следует учитывать при выборе методов мышечной релаксации для студентов вуза?

Тема 16. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств.

1. Вопрос: Какие методики развития силовых возможностей эффективны при профессионально-прикладной физической подготовке студентов?

2. Вопрос: Зачем важно комплексное воздействие на развитие всех физических качеств

студентов в рамках ППФП?

3. Вопрос: Каким образом можно сбалансировать тренировочные программы для развития всех физических качеств у студентов?
4. Вопрос: Как влияет развитие силовых возможностей на общую физическую форму у студентов вуза?
5. Вопрос: Какие принципы следует соблюдать при формировании ППФП для развития силы у студентов вуза?

4 семестр.

Тема 18. Методики развития основных физических качеств.

1. Вопрос: Какие основные физические качества следует развивать у спортсменов в рамках легкой атлетики?
2. Вопрос: Каким образом можно оптимизировать тренировочные программы для развития всех основных физических качеств?
3. Вопрос: Как важно индивидуализировать методики развития физических качеств в зависимости от особенностей каждого спортсмена?
4. Вопрос: Как оценить эффективность использования методик развития физических качеств у спортсменов в легкой атлетике?
5. Вопрос: Как можно сочетать развитие различных физических качеств для достижения оптимального спортивного результата?

Тема 19. Методика проведения разминки.

1. Вопрос: Зачем необходимо проводить разминку перед тренировками и соревнованиями в легкой атлетике?
2. Вопрос: Какие упражнения и методы эффективны при проведении разминки для спортсменов в рамках легкой атлетики?
3. Вопрос: Как подобрать оптимальную длительность и интенсивность разминки для разных видов легкой атлетики?
4. Вопрос: Какие показатели помогают оценить эффективность проведения разминки у спортсменов?
5. Вопрос: Как важно внимательно следить за правильностью выполнения разминочных упражнений для предотвращения возможных травм?

Тема 20. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы.

1. Вопрос: Что подразумевается под общей (аэробной) выносливостью в легкой атлетике?
2. Вопрос: Какие методы и упражнения способствуют развитию общей выносливости у легкоатлетов?
3. Вопрос: Как рационально распределить нагрузку для эффективного развития общей выносливости у спортсменов?
4. Вопрос: Как важно учитывать индивидуальные особенности спортсменов при разработке программы развития общей выносливости?
5. Вопрос: Как оценить уровень общей выносливости у спортсменов и отслеживать их прогресс в данной характеристике?

Тема 21. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы.

1. Вопрос: Чем отличается специальная выносливость (анаэробная) от общей выносливости в контексте легкой атлетики?
2. Вопрос: Какие упражнения и методики эффективны для развития специальной выносливости у спортсменов?
3. Вопрос: Как влияет развитие специальной выносливости на спортивные результаты в легкой атлетике?

4. Вопрос: Как учитывать особенности дисциплины и индивидуальные потребности спортсменов при разработке методик развития специальной выносливости?
5. Вопрос: Как поддерживать и повышать уровень специальной выносливости в процессе тренировок и соревнований?

5 семестр.

Раздел 4. Легкая атлетика

Тема 23. Методика развития выносливости.

1. Вопрос: Какие виды выносливости существуют, и как они различаются в контексте легкой атлетики?
2. Вопрос: Какие методики эффективны для развития аэробной и анаэробной выносливости у спортсменов?
3. Вопрос: Как можно индивидуализировать программу развития выносливости в зависимости от целей и специфики дисциплины в легкой атлетике?
4. Вопрос: Как важно контролировать прогресс в развитии выносливости у спортсменов, и какие методы самоконтроля можно применять?
5. Вопрос: Как оценить эффективность методик развития выносливости у спортсменов и внести коррективы в тренировочный процесс?

Тема 24. Тренировочные нагрузки в зависимости от частоты сердечных сокращений (ЧСС).

1. Вопрос: Как влияет ЧСС на определение оптимальной тренировочной нагрузки в легкой атлетике?
2. Вопрос: Как определить индивидуальные зоны интенсивности тренировки на основе ЧСС и какие преимущества это предоставляет?
3. Вопрос: Как соотносится индивидуальная ЧСС со спортивными возможностями и как это влияет на планировку тренировочного процесса?
4. Вопрос: Как подбирать тренировочные нагрузки с учетом ЧСС для достижения оптимального эффекта в улучшении выносливости?
5. Вопрос: Как значимо использование ЧСС в контроле тренировочных нагрузок для предотвращения переутомления и повышения результативности спортсменов?

Тема 25. Особенности нагрузки в тренировочном процессе при совершенствовании выносливости.

1. Вопрос: Какие особенности следует учитывать при планировании тренировочного процесса для эффективного совершенствования выносливости у спортсменов?
2. Вопрос: Как влияет интенсивность тренировочных нагрузок на процесс совершенствования выносливости?
3. Вопрос: Как важно корректировать тренировочные программы в зависимости от изменений в уровне выносливости спортсменов?
4. Вопрос: Как оптимально распределить нагрузку между различными видами упражнений для достижения максимального эффекта?
5. Вопрос: Как важно оценивать и адаптировать методики тренировок для эффективного развития выносливости с учетом индивидуальных особенностей спортсменов?

6 семестр.

Раздел 5. Виды спортивной подготовки

Тема 27. Этап формирования двигательного умения.

1. Вопрос: Чем отличается этап формирования двигательного умения от других этапов спортивной подготовки?

2. Вопрос: Какие основные задачи ставятся перед спортсменом на этапе формирования двигательного умения?
3. Вопрос: Какие методы и упражнения эффективны для развития двигательных умений у спортсменов?
4. Вопрос: Как оценить уровень освоения двигательных умений и адаптировать тренировочный процесс?
5. Вопрос: Как важно индивидуализировать подход при формировании двигательных умений у спортсменов?

Тема 28. Этап формирования двигательного навыка.

1. Вопрос: Какие особенности характеризуют этап формирования двигательного навыка в спортивной подготовке?
2. Вопрос: Какие основные этапы проходит спортсмен для полноценного формирования двигательного навыка?
3. Вопрос: Как подбирать оптимальные упражнения и методики для совершенствования двигательных навыков у спортсменов?
4. Вопрос: Как важно контролировать прогресс на этапе формирования двигательных навыков?
5. Вопрос: Какой вклад в общую спортивную подготовку вносит успешное совершенствование двигательных навыков у спортсменов?

Тема 29. Средства и методы технической подготовки.

1. Вопрос: Чем отличается техническая подготовка от других видов спортивной подготовки?
2. Вопрос: Какие инструменты и методы используются для совершенствования технических навыков у спортсменов?
3. Вопрос: Какая роль технической подготовки в достижении высоких спортивных результатов?
4. Вопрос: Как важно контролировать и корректировать техническую подготовку в процессе тренировок и соревнований?
5. Вопрос: Каким образом можно индивидуализировать программу технической подготовки в зависимости от уровня и характеристик спортсменов?

Тема 30. Средства и методы тактической подготовки.

1. Вопрос: Чем отличается тактическая подготовка от других компонентов спортивной подготовки?
2. Вопрос: Какие тактические навыки и стратегии важны для спортсмена в атлетической гимнастике?
3. Вопрос: Каким образом тактическая подготовка влияет на поведение и результативность спортсмена во время соревнований?
4. Вопрос: Как важно изучать соперников и адаптировать тактические приемы в процессе подготовки?
5. Вопрос: Как оценивается эффективность тактической подготовки, и каким образом она сказывается на успехах спортсменов?

Тема 31. Особенности психической готовности в индивидуальных и коллективных видах спорта.

1. Вопрос: Как влияет психическая готовность на спортивные результаты в индивидуальных и коллективных видах спорта?
2. Вопрос: Какие факторы влияют на формирование психической готовности у спортсменов?
3. Вопрос: Как важно управлять эмоциями и стрессом для достижения оптимального психологического состояния перед соревнованиями?

4. Вопрос: Как формируется уверенность и концентрация у спортсменов на психологическом уровне?
5. Вопрос: Какие методы и тренировочные техники применяются для развития психической устойчивости и готовности у спортсменов?

5.2. Компетенции и этапы их формирования

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 48.03.01 Теология конечными результатами освоения дисциплины является формирование компетенций, представленных в п.1.3 настоящей Программы.

Этапы формирования компетенций определяются **семестровой длительностью** дисциплины, а также соответствующей «привязкой» компетенций и индикаторов к разделам дисциплины, представленной по семестрам и разделам в п. 2.2 настоящей Программы.

Шкала оценивания и критерии оценивания компетенций осуществляется на дисциплине в соответствии с критериями, представленными в таблице п.4.3.2 настоящей Программы.

5.3. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на промежуточной аттестации

Зачёт. Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации в форме зачёта не требует дополнительных аттестационных мероприятий и, как правило, выставляется автоматически по среднему баллу текущей аттестации (за исключением случаев повышения оценки до «зачтено»). Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации в форме зачёта осуществляется в соответствии с критериями, представленными в таблице 5.1 а) и не носит балльный характер (положительная оценка – «зачтено», , отрицательная оценка – «не зачтено»).

Зачет выставляется автоматически по среднему баллу текущей аттестации (см. таблицу 5.1 а) - Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете).

Проведение всех форм промежуточной аттестации возможно (допускается) **дистанционно** (ДОТ) при соблюдении условий идентификации обучающегося и доказательности академической честности.

Таблица 5.1 а) – Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачёте

Оценка зачета (нормативная)	Уровень достижений компетенций	Критерии оценки образовательных результатов
Зачтено	Высокий (продвинутый)	<p>ЗАЧТЕНО заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала на занятиях и самостоятельной работе.</p> <p>При этом, уровень достижений компетенций характеризуется:</p> <p>СФОРМИРОВАННОСТЬЮ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ на высоком уровне согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1.) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в п.1.2 настоящей Программы.</p> <p>СФОРМИРОВАНО УСТОЙЧИВОЕ УМЕНИЕ на высоком уровне согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1.) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в п.1.2 настоящей Программы.</p> <p>СФОРМИРОВАНЫ И ДЕМОНСТРИРУЮТСЯ УСТОЙЧИВЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ на высоком уровне согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1.) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в п.1.2 настоящей Программы.</p> <p>Кроме того, в семестровый период результаты текущей аттестации по дисциплине составляют не менее 4,75 балла (в среднем значении).</p> <p>При этом, на занятиях, обучающийся исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно излагал учебно-программный материал, умел тесно увязывать теорию с практикой, свободно справлялся с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, предусмотренные рабочей 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 рабочей программой.</p> <p>Обучающийся проявляет способность использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях.</p> <p>Как правило, оценку «отлично» выставляют обучающемуся, усвоившему взаимосвязь основных понятий дисциплины и их значение для приобретаемой профессии, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.</p> <p>Примечание: Баллы назначаются обучающемуся по среднему баллу текущей аттестации (в семестровый период) с учётом учебной дисциплины (выполнения учебных заданий в срок). Отдельных аттестационных мероприятий по дисциплине не проводится.</p>
Зачтено	Хороший (базовый)	<p>ЗАЧТЕНО заслуживает обучающийся, обнаруживший осознанное (твёрдое) знание учебно-программного материала на занятиях и самостоятельной работе.</p> <p>При этом, уровень достижений компетенций характеризуется:</p> <p>СФОРМИРОВАНЫ (на хорошем уровне), но ИМЕЮТСЯ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ОТДЕЛЬНЫЕ НЕТОЧНОСТИ (ПРОБЕЛЫ) в ЗНАНИЯХ согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1.) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в п.1.2 настоящей Программы.</p> <p>В ОБЩЕМ и ЦЕЛОМ, СФОРМИРОВАНЫ БАЗОВЫЕ УМЕНИЯ на хорошем уровне согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1.) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в п.1.2 настоящей Программы.</p>

		<p>В ОБЩЕМ И ЦЕЛОМ, ДЕМОНСТРИРУЮТСЯ УСТОЙЧИВЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ на высоком уровне согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1. – Связь компетенций и индикаторов) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в настоящей программе п. 1.2.</p> <p>Кроме того, в семестровый период результаты текущей аттестации по дисциплине составляют не менее 3,75 баллов (в среднем значении).</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 рабочей программой.</p> <p>Обучающийся проявляет способность анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико- ориентированных ситуациях.</p> <p>Как правило, оценку «хорошо» выставляют обучающемуся, показавшему систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.</p> <p>Примечание: Баллы фиксируются только в журнале успеваемости и посещаемости, в аттестационную ведомость и зачетную книжку не проставляются. Отдельных аттестационных мероприятий по дисциплине не проводится.</p>
Зачтено	Достаточный (минимальный)	<p>ЗАЧТЕНО заслуживает обучающийся, обнаруживший минимальные (достаточные) знания учебно-программного материала на занятиях и самостоятельной работе.</p> <p>При этом, уровень достижений компетенций характеризуется:</p> <p>НЕПОЛНЫЕ (НО НЕ КРИТИЧНОЕ ДЛЯ ОБЩЕГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ) ЗНАНИЯ согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1.) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в п.1.2 настоящей Программы.</p> <p>В ЦЕЛОМ (ПО БОЛЬШИНСТВУ ВОПРОСОВ), СФОРМИРОВАНО УМЕНИЕ на достаточном уровне согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1.) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в п.1.2 настоящей Программы.</p> <p>В ЦЕЛОМ (ПО БОЛЬШИНСТВУ ВОПРОСОВ), ДЕМОНСТРИРУЮТСЯ ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ на достаточном уровне согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1.) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в п.1.2 настоящей Программы.</p>

		<p>Кроме того, в семестровый период результаты текущей аттестации по дисциплине составляют не менее 3 баллов (в среднем значении), при этом, имелось значительное количество пересдач.</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 рабочей программой.</p> <p>Обучающийся проявляет способность понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико- ориентированных задач.</p> <p>Как правило, оценку «удовлетворительно» выставляют обучающемуся, допускавшему погрешности в ответах на занятиях и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.</p> <p>Примечание: Баллы фиксируются только в журнале успеваемости и посещаемости, в аттестационную ведомость и зачётную книжку не проставляются. Отдельных аттестационных мероприятий по дисциплине не проводится.</p>
Не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	<p>НЕ ЗАЧТЕНО, 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>При этом, в семестровый период результаты текущей аттестации по дисциплине составляют не менее 3 баллов (в среднем значении), при этом, имелось значительное количество пересдач.</p> <p>Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся продемонстрировавшего отсутствие целостного представления по дисциплине, предмете, его взаимосвязях и иных компонентов.</p> <p>При этом, обучающийся не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании ОО без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на недостаточном уровне или не сформированы согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1.) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в п.1.2 настоящей Программы.</p> <p>Примечание: Баллы назначаются обучающемуся с учётом среднего балла текущей аттестации (в семестровый период) и учебной дисциплины (выполнения учебных заданий в срок). Отдельных аттестационных мероприятий по дисциплине не проводится. Исключение – повышение балла до результата «зачтено».</p>

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Основная литература¹

1. Захарова Л.В., Физическая культура : учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. – ISBN 978-5-7638-3640-0 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html>
2. Письменский И.А., Физическая культура: Учебник для бакалавриата и специалитета / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М. :Юрайт, 2019. – 493 с. – (Бакалавр и специалист). – ISBN 978-5-534-09116-8.

б) Дополнительная литература:

1. Германов Г.Н., Двигательные способности и физические качества. Раздела теории физической культуры: Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. :Юрайт, 2019. – 224 с. (Бакалавр и магистр.Модуль). – ISBN 978-5-534-04429-8.
2. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - М.:Спорт, 2016. - 280 с. ISBN 978-5-906839-23-7 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/913089>.

г) Программное обеспечение:

Для реализации дисциплины требуется лицензионное программное обеспечение: операционная система Windows и свободно распространяемое программное обеспечение Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.).

¹ Издания доступны также в электронном формате в Библиотеке Семинарии через личный кабинет обучающегося.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы:

Столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест); доска (меловая или маркерная), мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом, доступ в Интернет.

Требуются специализированные аудитории.

Аудитория (адрес, расположение)	Тип аудитории
Аудитория №2 (Таврическая духовная семинария, ул. Героев Аджимушкая 9/11 (2 этаж), г. Симферополь, Республика Крым)	Лекционно-практическая с выходом в «Интернет» (Wi-Fi), в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.
Аудитория №2 (Таврическая духовная семинария, ул. Героев Аджимушкая 9/11 (2 этаж), г. Симферополь, Республика Крым)	Лекционно-практическая с выходом в «Интернет» (Wi-Fi), в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.
Аудитория №2 (Таврическая духовная семинария, ул. Героев Аджимушкая 9/11 (2 этаж), г. Симферополь, Республика Крым)	Лекционно-практическая с выходом в «Интернет» (Wi-Fi), в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.
Помещения Религиозной организации согласно ДОГОВОРУ о практической подготовке обучающихся, заключенному между Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования «Таврическая духовная семинария Симферопольской и Крымской епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)» и Религиозная организация «Симферопольская и Крымская Епархия Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)»	Помещения (аудитории) Профильной организации для проведения практической подготовки обучающихся

8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации дисциплины необходимо учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для эффективной реализации образовательной программы и дисциплины, в частности.

Семинария при поступлении, накладывает отдельные ограничения на приём лиц с ограниченными возможностями здоровья, связанные со статусом Семинарии – религиозной организации – духовной образовательной организации высшего образования с учётом пункта 11 статьи 87 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Отдельные ограничение на поступление и обучение налагаются на лиц с ограниченными возможностями здоровья, связанные с:

- 1) нарушением слуха (рано- и позднооглохшие, слабослышащие, глухие);
- 2) нарушением зрения (слабовидящие, слепые);
- 3) речевыми дисфункциями (разные степени);
- 4) нарушением интеллекта;
- 5) задержкой психического развития (ЗПР);
- 6) нарушением опорно-двигательного аппарата;
- 7) нарушением эмоционально-волевой сферы,
- 8) их сочетаниями, другими дисфункциями и общими заболеваниями, препятствующими обучению и профессиональной деятельности, в том числе рукоположению.

В связи с указанными выше ограничениями Семинария проводит учебные занятия с учётом индивидуальных возможностей и состояния здоровья лиц с ограниченными возможностями здоровья по иным заболеваниям и ограничениям для указанных выше лиц.

Условия предоставляются обучающемуся из числа с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления (прошения) на имя ректора Семинарии (первого проректора), содержащего сведения о необходимости создания для студента специальных условий при обучении в связи с его заболеванием (инвалидностью). Заболевание (инвалидность) подтверждается официальным документом – справкой медико-социальной экспертизы.

Семинария предоставляет специальные условия индивидуально с учётом всех обстоятельств.

Образовательный процесс, в этом случае проводится с учетом индивидуальных возможностей и состояния здоровья вышеназванного обучающегося.

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

Преподаватель, при наличии в группе лица с ограниченными возможностями здоровья обязан подобрать (разработать, предложить) учебные задания и оценочные материалы вышеназванному обучающемуся с учетом заболевания (инвалидностью), в том числе учесть рекомендации медико-социальной экспертизы, относительно рекомендованных условий и видов труда, а также выполнения им отдельных учебных заданий.

Лица с ограниченными возможностями здоровья, как и все остальные обучающиеся, могут обучаться по индивидуальному учебному плану, в установленные сроки с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (при оформлении индивидуального плана установленным в Семинарии порядком), который также может определять отдельный график прохождения обучения по данной дисциплине.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ

1.1. Организация образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура и спортивная (атлетическая гимнастика)» проводится в соответствии с учебным планом, расписанием

учебных занятий и рабочей программой дисциплины «**Физическая культура и спортивная гимнастика**»).

Образовательный процесс по дисциплине проводится в форме:

- контактной работы обучающихся с преподавателем (аудиторная и внеаудиторная, включая индивидуальные и групповые консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся, в том числе с использованием дистанционных технологий);
- самостоятельной работы обучающихся.

Учебные занятия проводятся в различных формах: лекции, семинарские занятия, практические занятия и самостоятельная работа.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные рабочей программой дисциплины отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют:

- теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, представленного в тематическом плане рабочей программы дисциплины,
- готовятся к семинарским и практическим занятиям,
- выполняют домашние задания,
- осуществляют подготовку к зачётам и(или) экзаменам.

Практическое занятие – это вид учебного занятия, проводимое под руководством преподавателя и направленное на получение практических навыков с профессиональной области деятельности.

На практических занятиях преподаватель выдаёт обучающимся учебные задания – коллективные и индивидуальные задания в предметной области, соответствующей задачам профессиональной деятельности и направленные на формирование практических умений и навыков. Главная цель практического занятия – уяснить связь теории с решением задач профессиональной деятельности.

В рамках практических занятий обучающиеся выполняют контрольные задания оформляются в виде отчетов, которые впоследствии обучающийся обязан защитить.

Самостоятельная работа – это вид учебной работы, выполняемый обучающимся самостоятельно (без преподавателя).

Критериями оценивания на практических занятиях выступают: полнота и глубина усвоения фактического материала по теме практического занятия; осознанность, гибкость и конкретность в толковании используемого материала для практического выполнения задания; действенность знаний, умение применять знания на практике в процессе выполнения конкретного практического задания, связанного с будущей профессиональной деятельностью.

Оценка знаний на самостоятельной работе. Оценка знаний на самостоятельной работе осуществляется в форме(-ах):

- отдельных (индивидуальных или групповых) учебных заданий(работ), выполняемых обучающимися вне контактной (аудиторной) работы;

Критериями оценивания на самостоятельной работе выступают: самостоятельность обучающегося по изучению учебного материала, выражающаяся в полноте и глубине его усвоения, умения применять знания на практике.

Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине (зачёту). Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех учебных заданий и мероприятий, предусмотренных рабочей программой дисциплины в полном объеме.

Преподаватель имеет право менять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности) обучающихся.

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет ведущий преподаватель (лектор) по итогам текущей аттестации в семестре.

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

Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине. В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения до начала зачётно-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, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей программой.

Обучающийся, пропустивший семинарское/практическое занятие, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на семинарском/практическом занятии вопросам в соответствии с настоящей программой или в форме, предложенной преподавателем. Кроме того, выполняет все учебные задания, запланированные на данное занятие. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Промежуточная аттестация по дисциплине (получение зачёта).

Зачёт. Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации в форме зачёта не требует дополнительных аттестационных мероприятий и, как правило, выставляется автоматически по среднему баллу текущей аттестации (за исключением случаев повышения оценки до «зачтено»). Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации в форме зачёта осуществляется в соответствии с критериями, представленными рабочей программой дисциплины, и не носит балльный характер (положительная оценка – «зачтено», отрицательная оценка – «не зачтено»).

Зачёт выставляется автоматически по среднему баллу текущей аттестации.

Проведение всех форм промежуточной аттестации возможно (допускается) дистанционно (ДОТ) при соблюдении условий идентификации обучающегося и доказательности академической честности.

9.2. Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

В самом начале учебного курса познакомьтесь с рабочей программой дисциплины и другой учебно-методической документацией, включающей:

- перечень знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть;
- тематические планы лекций, семинарских и практических занятий;
- контрольные мероприятия;
- учебники, учебные пособия, а также электронные ресурсы;
- перечень экзаменационных вопросов.

После этого у вас должно сформироваться чёткое представление об объёме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

Систематическое выполнение учебной работы на лекциях, семинарских и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для прохождения аттестации (зачёта или экзамена).

Для успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, которая является важнейшей формой организации учебного процесса.

Лекция:

- знакомит с новым учебным материалом,
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания,
- систематизирует учебный материал,
- ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,
- выясните тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- постарайтесь определить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

Подготовка к семинарским и практическим занятиям:

- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию,
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- выпишите основные термины,
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов,
- определите, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя,
- выполните домашнее задание.

Учтите, что:

- готовиться можно не только индивидуально, но в составе группы (обучение в группе является эффективной формой работы);

- рабочая программа дисциплины в части целей, перечня знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации собственного обучения.

Подготовка к экзамену (при наличии). К экзамену необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период сессии, как правило, показывают неудовлетворительные результаты.

Подготовка к семинарским и практическим занятиям по дисциплине «**Священное Писание Нового Завета**» требует работы с лекционным материалом, а также источниками и литературой, рекомендованной к прочтению.

Сначала необходимо определить содержание темы семинарского занятия и выделить в ней главные и второстепенные моменты. Разбор темы семинарского занятия может осуществляться по следующему алгоритму: выделение основных понятий - их определение - поиск информации с опорой на данные определения.

При подготовке к семинарским занятиям необходимо научиться работать с текстами, научиться правильно читать литературу и вести записи. Необходимая литература рекомендуется преподавателем и указана в настоящих методических рекомендациях

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, записывая основные понятий, определения, наиболее важные положения. Собственные выводы, возникшие в результате знакомства с текстом лучше выделять особым образом.

Необходимым условием эффективного запоминания учебного материала является его конспектирование. Главное правило составления конспекта - конспект должен быть написан от руки. В процессе письма от руки работает большее количество участков мозга по сравнению с процессом печатания на клавиатуре, поэтому запись от руки более эффективна для улучшения памяти, чем печатание на клавиатуре.

Рекомендации по ведению конспектов:

При написании конспекта по теме практического (семинарского) занятия не старайтесь рассмотреть все вопросы за один раз. Повторение и возвращение к теме позволяет лучше запомнить информацию.

Используйте конспектирование при подготовке к занятиям регулярно, это поможет выработать навыки работы с текстом.

Используйте схематические формы записи, выберите удобные для вас способы выделения первостепенных и второстепенных моментов в тексте (лучше всего использовать выделение цветом, так как это помогает лучше запомнить информацию).

Конспект обязательно должен содержать ссылку к источнику информации.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотирование - предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;
2. Планирование - краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;
3. Цитирование - дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;
4. Конспектирование - краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект - сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.