

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  
*Александр Силуан*  
 Архимандрит Силуан  
 (Пасенко Н.В.)  
 от «31» августа 2023 года  
 от «10» февраля 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура и спорт (адаптивная)**  
 (название дисциплины)

<b>Направление подготовки:</b>	48.03.01 Теология
<b>Профиль/направленность:</b>	Православная теология
<b>Уровень программы:</b>	Бакалавриат
<b>Форма обучения:</b>	Очная
<b>Учебный план (год набора):</b>	2021
<b>Кафедра (базовая):</b>	Церковно-исторических и гуманитарных дисциплин
<b>Составители/ разработчики программы:</b>	Тимощук И.Г., кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры Церковно-исторических и гуманитарных дисциплин Религиозной организации «Симферопольская и Крымская Епархия Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)
<b>Рецензент (внутренний):</b>	Данилова Т.Н., кандидат психологических наук, доцент кафедры Церковно-исторических и гуманитарных дисциплин Религиозной организации «Симферопольская и Крымская Епархия Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)
<b>Рецензент внешний (акад. сообщества):</b>	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
<b>Рецензент внешний (от работодателя):</b>	протоиерей Игорь Зубкович (Зубкович И.С.), экононом епархии, Религиозная организация «Симферопольская и Крымская Епархия Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)»
<b>Общая трудоемкость:</b>	6 зачёт. единицы (328 час.)
<b>Период обучения:</b>	1, 2, 3, 4, 5, 6 семестр
<b>Промежуточная аттестация:</b>	Зачёт
<b>Компетенции:</b>	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 (адаптивная)»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (адаптивная)» 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>).


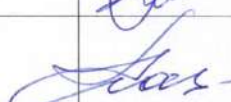
Направление подготовки 48.03.01 Теология

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.03.03 «Физическая культура и спорт (адаптивная)»** (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 (адаптивная)»** (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 (атлетическая гимнастика)», «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.Трудоёмкость 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)	Трудоёмкость дисциплины по семестрам						ВСЕГО
	№1	№2	№3	№4	№5	№6	
<b>1. Общая трудоемкость, з.е.</b>	1	1	1	1	1	1	6
<b>2. Общая трудоемкость, час.</b>	58	54	54	54	54	54	328
<b>3. Контактная работа, всего, час.:</b>	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>							
<b>4. Самостоятельная работа (СР),</b>	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	Трудоёмкость дисциплины по видам занятий (работ)						Индекс (код) формируемой компетенции
		Лек.	Сем.	Пр.	САР	Часы на контроль	Всего час.	
1	<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура в системе физкультурного образования</b>							
1.1	Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			6	4		10	УК-7.2

№ 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	Всего час.	
1.2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры студентов.			6	4		10	УК-7.2
1.3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.			6	4		10	УК-7.2
1.4	Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.			6	4		10	УК-7.2
1.5	Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.			6	4		10	УК-7.3
1.6	Тема 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			2	4		6	УК-7.1
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачёт)					2	2	
<b>Всего</b>				<b>32</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	

## 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./экз.	Всего час.	
1	<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура в системе физкультурного образования</b>							
1.1	Тема 7. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).			8	5		13	УК-7.3
1.2	Тема 8. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов.			8	5		13	УК-7.1
2	<b>Раздел 2. Спорт</b>							
2.1	Тема 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.			8	5		13	УК-7.2
2.2	Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			8	5		13	УК-7.1
3	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2	
<b>Всего</b>				<b>32</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	

## Семестр №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	<b>Раздел 3. Психология здоровья в системе оздоровительной физической культуры</b>							
1.1	Тема 11. Общие аспекты психологии здоровья в системе оздоровительной физической культуры.			4	4		8	УК-7.2
1.2	Тема 12. Методы управления психологическими состояниями в оздоровительной физической культуре			4	4		8	УК-7.3
1.3	Тема 13. Личность тренера по оздоровительной физической культуре.			4	4		8	УК-7.3
1.4	Тема 14. Требования к профессиональным способностям тренера.			4	4		8	УК-7.3
2	<b>Раздел 4. Структура и содержание тренировочных программах силовой направленности</b>							
2.1	Тема 15. Общие понятие о тренировочных программах силовой направленности			6	4		10	УК-7.2
2.2	Тема 16. Силовые виды аэробики			6	4		10	УК-7.1
3	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2	
<b>Всего</b>				<b>28</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	

#### Семестр №4

№ 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	<b>Раздел 5. Восстановительные мероприятия и реабилитация</b>							
1.1	Тема 17. Педагогические и медико-биологические средства восстановления			6	4		10	УК-7.2
1.2	Тема 18 Питание спортсменов.			6	4		10	УК-7.3
1.3	Тема 19. Лечебный массаж и корригирующие упражнения при заболеваниях позвоночника.			6	4		10	УК-7.3
1.4	Тема 20. Водные процедуры.			6	4		10	УК-7.3
1.5	Тема 21. Физиотерапевтические процедуры			6	4		10	УК-7.3
1.6	Тема 22. Психофизиологические средства восстановления			2				УК-7.3
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	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./экз.	Всего час.	
<b>Всего</b>				<b>32</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	

### 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	<b>Раздел 6. Физическая культура в вузе</b>							
1.1	Тема 23. Комплексы упражнений по общей физической подготовке (ОФП) студентов.			7	6		13	УК-7.1
1.2	Тема 24. Комплексы упражнений по специальной физической подготовке (СФП) студентов.			7	6		13	УК-7.2
1.3	Тема 25. Содержание специально-кондиционных и сопряженных игр, применяемых в тренировке спортсменов.			7	6		13	УК-7.3
1.4	Тема 26. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП).			7	6		13	УК-7.3
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2	
<b>Всего</b>				<b>28</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	

### 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	<b>Раздел 7. Основы совершенствования силовой подготовки</b>							
1.1	Тема 27. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.			5	3		8	УК-7.3
1.2	Тема 28. Методика подбора упражнений и проведение.			6	4		10	УК-7.3
1.3	Тема 29. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности.			5	3		8	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.	
1.4	Тема 30. Методика самоконтроля за состоянием физического развития (стандарты, индексы, формулы) и функциональным состоянием организма (функциональные пробы).			6	4		10	УК-7.3
1.5	Тема 31 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.			5	3		8	УК-7.3
1.6	Тема 32. Методика развития отдельных физических качеств.			5	3		8	УК-7.3
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2	
<b>Всего</b>				<b>32</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	

## 2.2. Тематический план занятий: практические занятия (Пр.)

### Семестр №1 *Практические занятия*

№ Занятия	Раздел №	Тема занятия	Форма текущего контроля	Часы
1	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура в системе физкультурного образования	Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Практические занятия	8
2	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура в системе физкультурного образования	Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Практические занятия	8
3	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура в системе физкультурного образования	Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Практические занятия	8
4	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура в системе физкультурного образования	Тема 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Практические занятия	8
<b>ВСЕГО</b>				<b>32</b>

### Семестр №2 *Практические занятия*

№ Занятия	Раздел №	Тема занятия	Форма текущего контроля	Часы
1	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура в системе физкультурного образования	Тема 7. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость,	Практические занятия	8

	образования	ловкость, гибкость).		
2	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура в системе физкультурного образования	Тема 8. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов.	Практические занятия	8
3	Раздел 2. Спорт	Тема 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Практические занятия	8
4	Раздел 2. Спорт	Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Практические занятия	8
<b>ВСЕГО</b>				<b>32</b>

### Семестр №3 *Практические занятия*

№ Занятия	Раздел №	Тема занятия	Форма текущего контроля	Часы
1	Раздел 3. Психология здоровья в системе оздоровительной физической культуры	Тема 12. Методы управления психологическими состояниями в оздоровительной физической культуре	Практические занятия	8
3	Раздел 4. Структура и содержание тренировочных программ силовой направленности	Тема 15. Общие понятие о тренировочных программах силовой направленности	Практические занятия	10
4	Раздел 4. Структура и содержание тренировочных программ силовой направленности	Тема 16. Силовые виды аэробики	Практические занятия	10
<b>ВСЕГО</b>				<b>28</b>

### Семестр №4 *Практические занятия*

№ Занятия	Раздел №	Тема занятия	Форма текущего контроля	Часы
2	Раздел 5. Восстановительные мероприятия и реабилитация	Тема 18 Питание спортсменов.	Практические занятия	2
3	Раздел 5. Восстановительные мероприятия и реабилитация	Тема 19. Лечебный массаж и корригирующие упражнения при заболеваниях позвоночника.	Практические занятия	10
4	Раздел 5. Восстановительные мероприятия и реабилитация	Тема 20. Водные процедуры.	Практические занятия	2
5	Раздел 5. Восстановительные мероприятия и реабилитация	Тема 21. Физиотерапевтические процедуры	Практические занятия	10
6	Раздел 5. Восстановительные мероприятия и реабилитация	Тема 22. Психофизиологические средства восстановления	Практические занятия	8
<b>ВСЕГО</b>				<b>32</b>

### Семестр №5 *Практические занятия*

№ Занятия	Раздел №	Тема занятия	Форма текущего контроля	Часы
1	Раздел 6. Физическая культура в вузе	Тема 23. Комплексы упражнений по общей физической подготовке (ОФП) студентов.	Практические занятия	8
2	Раздел 6. Физическая культура в вузе	Тема 24. Комплексы упражнений по специальной физической подготовке (СФП) студентов.	Практические занятия	8
3	Раздел 6. Физическая культура в вузе	Тема 25. Содержание специально-кондиционных и сопряженных игр, применяемых в тренировке спортсменов.	Практические занятия	6
4	Раздел 6. Физическая культура в вузе	Тема 26. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП).	Практические занятия	6
<b>ВСЕГО</b>				<b>28</b>

### Семестр №6 *Практические занятия*

№ Занятия	Раздел №	Тема занятия	Форма текущего контроля	Часы
2	Раздел 7. Основы совершенствования силовой подготовки	Тема 28. Методика подбора упражнений и проведение.	Практические занятия	8
3	Раздел 7. Основы совершенствования силовой подготовки	Тема 29. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности.	Практические занятия	8
4	Раздел 7. Основы совершенствования силовой подготовки	Тема 30. Методика самоконтроля за состоянием физического развития (стандарты, индексы, формулы) и функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	Практические занятия	8
6	Раздел 7. Основы совершенствования силовой подготовки	Тема 32. Методика развития отдельных физических качеств.	Практические занятия	8
<b>ВСЕГО</b>				<b>32</b>

## 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 ОЦЕНИВАНИ

### 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 соответствие 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 СРЕДСТВА

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* составляются 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 1. Оздоровительная физическая культура в системе физкультурного образования

##### Тема 1: Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Какую роль играют занятия физической культурой и спортом в общекультурной подготовке студентов?
2. Как спорт может влиять на развитие лидерских качеств и командного духа у студентов?
3. Какие спортивные дисциплины и упражнения являются особенно полезными для студентов в профессиональной подготовке?
4. Как можно организовать физкультурные мероприятия, чтобы они были доступны и привлекательны для студентов различных возрастов и уровней подготовки?
5. Как сочетание занятий физической культурой с общекультурными дисциплинами может способствовать гармоничному развитию студентов?

##### Тема 4: Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Как важна физическая активность для поддержания и улучшения здоровья студентов?
2. Какие основные принципы здорового образа жизни акцентируются в рамках физкультурного образования?
3. Какие упражнения и программы рекомендуются для укрепления иммунитета и профилактики заболеваний у студентов?
4. Как влияет регулярное занятие спортом на психическое и эмоциональное благополучие студентов?

5. Какое значение имеет соблюдение режима дня, питание и режим физических упражнений для поддержания оптимального здоровья у студентов?

### **Тема 5: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности**

1. Как влияет занятие физической культурой на психологическое состояние и производительность студентов?
2. Как физический тренинг может повлиять на концентрацию, внимание и память студентов?
3. Каким образом регулярные физические упражнения помогают справляться со стрессом и улучшают психологическое благополучие?
4. Какие физические упражнения рекомендуется проводить перед интеллектуальной работой для повышения эффективности обучения?
5. Как важно создание баланса между физической активностью, учебой и отдыхом для поддержания высокой работоспособности студентов?

### **Тема 6: Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

1. Какие средства физической культуры способствуют повышению работоспособности организма студентов?
2. В чем заключается роль средств физической культуры в регулировании уровня энергии и активности студентов?
3. Каким образом физические упражнения и тренировки могут помочь улучшить работоспособность и концентрацию во время учебного процесса?
4. Почему важно разнообразие средств физической культуры при регулировании работоспособности студентов?
5. Какие методы и техники физической культуры могут быть эффективными для поддержания оптимального уровня работоспособности у студентов?

## **2 семестр.**

### **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура в системе физкультурного образования**

#### **Тема 7: Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)**

1. Какие факторы определяют развитие физических качеств у студентов и как они взаимосвязаны между собой?
2. Почему для спортивной тренировки важно развивать не только одно физическое качество, но и стремиться к комплексному развитию всех аспектов, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость?
3. Какие методы тренировки эффективны для развития силы у студентов, и как они могут быть адаптированы в рамках адаптивной физической культуры?
4. Какова роль быстроты в спортивной тренировке, и какие упражнения могут помочь студентам улучшить этот аспект физической подготовки?
5. Почему выносливость играет важную роль в спортивной тренировке, и какие стратегии можно использовать для улучшения выносливости у студентов различных уровней подготовки?

#### **Тема 8: Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов**

1. Чем отличается общая подготовка от специальной в контексте физического воспитания студентов, и почему обе составляющие важны для успешной спортивной деятельности?
2. Какие методы общей подготовки могут быть использованы для развития

универсальных физических качеств у студентов?

3. В чем заключается специальная подготовка студентов в рамках системы физического воспитания, и как она направлена на достижение спортивных результатов?

4. Каким образом индивидуализация программ специальной подготовки может учитывать особенности студентов и помогать им в достижении их спортивных целей?

5. Почему важно совмещать общую и специальную подготовку при формировании комплексной программы физического воспитания студентов для достижения оптимальных результатов?

## **Раздел 2. Спорт**

### **Тема 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений:**

1. Какие основные критерии следует учитывать при выборе индивидуального вида спорта?

2. Приведите примеры видов спорта, которые подходят для индивидуальных занятий.

3. Как важно учитывать физические возможности и предпочтения при выборе спорта для индивидуальных занятий?

4. Почему важно подбирать вид спорта, который приносит удовольствие, при индивидуальных занятиях?

5. Как связан выбор индивидуального вида спорта с достижением поставленных физических и спортивных целей?

### **Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями:**

1. Какие преимущества самостоятельных занятий физическими упражнениями перед тренировками под руководством тренера?

2. Какие основные этапы следует учитывать при разработке плана самостоятельных занятий физическими упражнениями?

3. Какие факторы влияют на эффективность занятий физическими упражнениями в домашних условиях?

4. Почему важно обеспечить правильную технику выполнения упражнений при самостоятельных занятиях?

5. Как можно поддерживать мотивацию и дисциплину при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

## **3 семестр.**

### **Раздел 3. Психология здоровья в системе оздоровительной физической культуры**

#### **Тема 12. Методы управления психологическими состояниями в оздоровительной физической культуре:**

1. Какие методы используются для помощи людям в управлении стрессом через физическую активность?

2. Каким образом физические упражнения влияют на психологическое состояние человека?

3. Почему важно обращать внимание на психологический аспект при планировании оздоровительных программ?

4. Как психологическое состояние человека влияет на его эффективность в занятиях физическими упражнениями?

5. Какие техники ментальной подготовки могут быть полезны при занятиях оздоровительной физической культурой?



## **Раздел 4. Структура и содержание тренировочных программах силовой направленности**

### **Тема 15. Общие понятие о тренировочных программах силовой направленности:**

1. Чем отличаются тренировочные программы силовой направленности от других видов тренировок?
2. Какие основные цели ставят перед собой тренировочные программы силовой направленности?
3. Каким образом структурируются тренировочные программы силовых нагрузок?
4. Какие принципы следует соблюдать при разработке индивидуальной тренировочной программы силовой направленности?
5. Почему важно подбирать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей человека при составлении программы?

### **Тема 16. Силовые виды аэробики:**

1. В чем заключается сущность силовых видов аэробики?
2. Каким образом силовая аэробика способствует развитию силовых качеств и улучшению выносливости?
3. Какие упражнения являются основными в силовой аэробике?
4. Как влияет силовая аэробика на общее физическое состояние человека?
5. Как выбрать оптимальную программу силовой аэробики для достижения конкретных целей здоровья?

## **4 семестр.**

## **Раздел 5. Восстановительные мероприятия и реабилитация**

### **Тема 18. Питание спортсменов:**

1. Какие основные принципы правильного питания спортсменов нужно учитывать?
2. Как влияет баланс белков, жиров и углеводов на спортивные результаты?
3. Почему важно употреблять достаточное количество витаминов и минералов в рационе спортсмена?
4. Каким образом специализированные добавки могут помочь спортсменам достичь лучших результатов?
5. Какое значение имеет режим питания для оптимизации выступлений спортсмена?

### **Тема 19. Лечебный массаж и корригирующие упражнения при заболеваниях позвоночника:**

1. Какие методы лечебного массажа эффективны при заболеваниях позвоночника?
2. Какие упражнения помогают корректировать состояние позвоночника и снижать боль?
3. Почему важно проводить комплексное лечение, включающее и лечебный массаж, и упражнения?
4. Какие противопоказания следует учитывать при использовании массажа и упражнений для позвоночника?
5. Как определить оптимальную нагрузку и длительность упражнений при заболеваниях позвоночника?

### **Тема 20. Водные процедуры:**

1. Как влияют водные процедуры на восстановление организма после физических нагрузок?
2. Какие основные виды водных процедур можно использовать для восстановления спортсмена?
3. Почему гидромассаж и гидротерапия полезны для оздоровления и восстановления?
4. Какие преимущества обладает плавание как средство восстановления организма?

5. Какая температура воды является оптимальной для проведения водных процедур в целях восстановления?

### **Тема 21. Физиотерапевтические процедуры:**

1. Какие методы физиотерапии применяются для ускорения восстановления после травм и нагрузок?
2. Как действуют ультразвуковая терапия и магнитотерапия на организм спортсмена?
3. Почему электрофорез и лазеротерапия часто используются в спортивной медицине?
4. Какие показания и противопоказания существуют для проведения физиотерапевтических процедур у спортсменов?
5. Каким образом физиотерапия может помочь в процессе реабилитации после травм или операций?

### **Тема 22. Психофизиологические средства восстановления:**

1. Чем отличаются психофизиологические методики восстановления от других способов восстановления?
2. Как влияет медитация и релаксация на психологическое состояние спортсмена?
3. Почему психологический отдых и сон имеют такое важное значение для восстановления после тренировок?
4. Какие методы саморегуляции и аутотренинга помогают спортсмену справиться со стрессом и усталостью?
5. Как можно индивидуализировать психофизиологические методики для оптимального восстановления у каждого спортсмена?

## **5 семестр.**

### **Раздел 6. Физическая культура в вузе**

#### **Тема 23. Комплексы упражнений по общей физической подготовке (ОФП) студентов:**

1. Какие основные составляющие включает в себя комплекс упражнений по общей физической подготовке студентов?
2. Почему важно проводить ОФП перед другими видами физической активности?
3. Какие упражнения рекомендуется включать в комплекс для общей физической подготовки студентов?
4. Каким образом планируется индивидуализация комплексов ОФП с учетом физических способностей студентов?
5. Какова роль регулярных занятий ОФП для общего здоровья и активности студентов?

#### **Тема 24. Комплексы упражнений по специальной физической подготовке (СФП) студентов:**

1. Чем отличается специальная физическая подготовка от общей, и почему обе формы важны для студентов?
2. Какие цели преследуются при проведении комплексов упражнений по специальной физической подготовке студентов?
3. Каким образом выбираются упражнения и нагрузки для оптимальной специальной подготовки студентов?
4. Как может влиять специальная физическая подготовка на повышение эффективности обучения и академических результатов?
5. Почему важно сочетать комплексы СФП с другими видами физической активности для студентов?

#### **Тема 25. Содержание специально-кондиционных и сопряженных игр, применяемых в тренировке спортсменов:**

1. Чем отличаются специально-кондиционные игры от обычных и какой их вклад в

физическую подготовку спортсменов?

2. Какие принципы лежат в основе выбора игровых упражнений для тренировок спортсменов?
3. Каким образом игровая форма тренировки способствует развитию тактических навыков у спортсменов?
4. Как организуются сопряженные игры для комплексной физической подготовки спортсменов?
5. Почему важно включать разнообразные игры в тренировочный процесс для достижения оптимальных результатов?

#### **Тема 26. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ПФП):**

1. Какие основные компоненты включает в себя профессионально-прикладная физическая подготовка студентов?
2. В чем заключается специфика подготовки в рамках данной темы и как она помогает студентам в их будущей профессиональной деятельности?
3. Каким образом профессионально-прикладная подготовка способствует развитию не только физических, но и когнитивных навыков у студентов?
4. Какие методики и подходы используются для эффективной реализации программ профессионально-прикладной подготовки?
5. Почему важно интегрировать элементы реальных профессиональных ситуаций в упражнения профессионально-прикладной физической подготовки?

### **6 семестр.**

#### **Раздел 7. Основы совершенствования силовой подготовки**

#### **Тема 28. Методика подбора упражнений и проведение:**

1. Какие критерии следует учитывать при подборе упражнений для силовой подготовки?
2. Каким образом классифицируют упражнения для силовой тренировки?
3. Почему важно правильно определить и распределить нагрузку при проведении силовых тренировок?
4. Какие принципы проведения тренировок силовой направленности рекомендуется соблюдать?
5. Как оценивать эффективность выбранных упражнений в контексте силовой подготовки?

#### **Тема 29. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий оздоровительной направленности:**

1. Какие основные принципы следует учитывать при составлении программы простых самостоятельных занятий?
2. Каким образом можно адаптировать упражнения для различных возрастных и физических групп?
3. Почему важно для здоровья использовать самостоятельные упражнения оздоровительной направленности?
4. Как оценить эффективность и результативность проведения простых самостоятельных занятий?
5. Как поддерживать мотивацию и регулярность в проведении самостоятельных физических занятий?

#### **Тема 30. Методика самоконтроля за состоянием физического развития и функциональным состоянием организма:**

1. Какие стандарты и индексы используются для оценки физического развития и функционального состояния организма?
2. Какие методики самоконтроля позволяют определить уровень физической подготовки?

3. Почему важно систематически контролировать свои показатели физического развития и функционального состояния организма?
4. Как использовать функциональные пробы для оценки работоспособности и адаптации организма к физической нагрузке?
5. Какие формулы или методы анализа можно применять для оценки результатов самоконтроля за физическим развитием?

### **Тема 32. Методика развития отдельных физических качеств:**

1. Какие физические качества следует развивать при силовой подготовке, и почему они важны?
2. Как оценить и выделить приоритетные качества для развития в индивидуальной тренировочной программе?
3. Почему важно учитывать баланс развития различных физических качеств при составлении программы тренировок?
4. Какие методы и упражнения эффективно развивают силу, выносливость, гибкость и другие аспекты физической подготовки?
5. Какие стратегии могут помочь спортсменам преодолеть плановые уровни развития физических качеств?

## **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><b>СФОРМИРОВАННОСТЬЮ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ</b> на высоком уровне согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1.) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в п.1.2 настоящей Программы.</p> <p><b>СФОРМИРОВАНО УСТОЙЧИВОЕ УМЕНИЕ</b> на высоком уровне согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1.) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в п.1.2 настоящей Программы.</p> <p><b>СФОРМИРОВАНЫ И ДЕМОНСТРИРУЮТСЯ УСТОЙЧИВЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ</b> 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><b>СФОРМИРОВАНЫ</b> (на хорошем уровне), но <b>ИМЕЮТСЯ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ОТДЕЛЬНЫЕ НЕТОЧНОСТИ (ПРОБЕЛЫ)</b> в <b>ЗНАНИЯХ</b> согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1.) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в п.1.2 настоящей Программы.</p> <p><b>В ОБЩЕМ и ЦЕЛОМ, СФОРМИРОВАНЫ БАЗОВЫЕ УМЕНИЯ</b> 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 представляются. 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.</p> <p>Исключение – повышение балла до результата «зачтено».</p>

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Основная литература<sup>1</sup>

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.).

---

<sup>1</sup> 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 спорт (адаптивная)**» проводятся в соответствии с учебным планом, расписанием учебных занятий и рабочей программой дисциплины «**Физическая культура и спорт (адаптивная)**».

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 домашнее 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).

**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;

**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).**

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

**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.

## **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 «**Физическая культура и спорт (адаптивная)**» 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.