

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

И.И. Силуан

Архимандрит Силуан

(Пасенко Н.В.)

от «31» августа 2023 года

с изм. от «10» февраля 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)
(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:	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)
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 (общая физическая подготовка)»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» 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)»

© Тимошук И.Г., кандидат психологических наук, старший преподаватель

1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Рабочая программа учебной дисциплины **Б1.В.ДВ.03.01 «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)»** (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 (общая физическая подготовка)»** (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; способствование укреплению здоровья; содействие гармоничному физическому развитию; развитие двигательных способностей; всестороннее воспитание двигательных качеств; создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда, спорта и т.д.; укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

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

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

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:

«Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт (адаптивная)», «Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)», «Физическая культура и спорт».

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 зач./экс.	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

№ 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.
1.2	Тема 2. Роль и место оздоровительной физической культуре в системе образования			6	4		10	УК-7.3
2	Раздел 2. Анатомо-физиологические основы оздоровительной физической культуры							
2.1	Тема 3. Теоретическая и функциональная анатомия мышечной системы.			6	4		10	УК-7.2
2.2	Тема 4. Общая характеристика мышечной деятельности.			6	4		10	УК-7.2
2.3	Тема 5. Физиологические состояния при занятиях физическими упражнениями.			6	4		10	УК-7.3
2.4	Тема 6. Принципы занятий оздоровительной физической культурой			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. Теоретико-методологические основы оздоровительной физической культуры							
1.1	Тема 7. Принципы построения тренировки в оздоровительной физической культуре.			8	5		13	УК-7.3
1.2	Тема 8. Контроль и регулирование физической нагрузки в оздоровительной физической культуре.			8	5		13	УК-7.3
2	Раздел 4. Общие подходы к развитию физических качеств							
2.1	Тема 9. Общее понятие о физических качествах человека.			8	5		13	УК-7.2
2.2	Тема 10. Понятия о силе, выносливости, гибкости, ловкости, координации и методы их развития.			8	5		13	УК-7.3
3	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./экс.	Всего час.	
1	Раздел 5. Психология здоровья в системе оздоровительной физической культуры							
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	Раздел 6. Структура и содержание тренировочных программах силовой направленности							
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	
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./экс.	Всего час.	
1	Раздел 7. Структура и содержание тренировочных программах, направленных на развитие гибкости							
1.1	Тема 17. Общие понятие о тренировочных программах, направленных на развитие гибкости.			6	4		10	УК-7.2
1.2	Тема 18. Метод многократного растягивания.			6	4		10	УК-7.3
1.3	Тема 19. Метод статического напряжения.			6	4		10	УК-7.3
1.4	Тема 20. Метод предварительного напряжения мышц с последующим их расслаблением.			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./экс.	Всего час.	
	Тема 21. Метод развития гибкости, совмещённый с силовыми упражнениями			6	4		10	УК-7.3
2	Раздел 8. Внетренировочные факторы в системе оздоровительной физической культуры							
2.1	Тема 22. Гигиенические средства восстановления работоспособности.			1			1	УК-7.3
2.2	Тема 23. Гигиенические аспекты питания в ОФК.			1			1	УК-7.3
3	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./экс.	Всего час.	
1	Раздел 9. Комплексы физических упражнений на развитие гибкости							
1.1	Тема 24. Влияние физических нагрузок на деятельность всего организма.			7	6		13	УК-7.1
1.2	Тема 25. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат.			7	6		13	УК-7.2
1.3	Тема 26. Комплекс физических упражнений на развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных суставах.			7	6		13	УК-7.3
1.4	Тема 27. Комплекс гимнастических упражнений с использованием шведской стенки.			7	6		13	УК-7.3
3	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./экс.	Всего час.	
1	Раздел 10. Основы совершенствования силовой подготовки							
1.1	Тема 28. Место и порядок использования силовых упражнений в отдельном занятии и в системе занятий.			5	3		8	УК-7.3
1.2	Тема 29. Методы: повторных, максимальных, динамических, изометрических (статистических) усилий.			6	4		10	УК-7.3
1.3	Тема 30. Теория и методика совершенствования быстроты.			5	3		8	УК-7.3
1.4	Тема 31. Методики развития: быстроты движения, простых и сложных реакций.			6	4		10	УК-7.3
2.1	Тема 32. Особенности нагрузки в тренировочном процессе при совершенствовании выносливости.			5	3		8	УК-7.2
2.2	Тема 33. Теория и методика тренировки ловкости.			5	3		8	УК-7.3
3	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
1	Раздел 2. Анатомо-физиологические основы оздоровительной физической культуры	Тема 3. Теоретическая и функциональная анатомия мышечной системы.	Практические занятия	8
2	Раздел 2. Анатомо-физиологические основы оздоровительной физической культуры	Тема 4. Общая характеристика мышечной деятельности.	Практические занятия	8
3	Раздел 2. Анатомо-физиологические основы оздоровительной физической культуры	Тема 5. Физиологические состояния при занятиях физическими упражнениями.	Практические занятия	8
4	Раздел 2. Анатомо-физиологические основы оздоровительной физической культуры	Тема 6. Принципы занятий оздоровительной физической культурой.	Практические занятия	8
ВСЕГО				32

Семестр №2 *Практические занятия*

№ Занятия	Раздел №	Тема занятия	Форма текущего контроля	Часы
1	Раздел 3. Теоретико-методологические основы оздоровительной физической культуры	Тема 7. Принципы построения тренировки в оздоровительной физической культуре.	Практические занятия	12
2	Раздел 3. Теоретико-методологические основы оздоровительной физической культуры	Тема 8. Контроль и регулирование физической нагрузки в оздоровительной физической культуре.	Практические занятия	12
3	Раздел 4. Общие подходы к развитию физических качеств	Тема 10. Понятия о силе, выносливости, гибкости, ловкости, координации и методы их развития.	Практические занятия	8
ВСЕГО				32

Семестр №3 *Практические занятия*

№ Занятия	Раздел №	Тема занятия	Форма текущего контроля	Часы
1	Раздел 5. Психология здоровья в системе оздоровительной физической культуры	Тема 11. Общие аспекты психологии здоровья в системе оздоровительной физической культуры.	Практические занятия	4
2	Раздел 5. Психология здоровья в системе оздоровительной физической культуры	Тема 12. Методы управления психологическими состояниями в оздоровительной физической культуре.	Практические занятия	8
3	Раздел 6. Структура и содержание тренировочных программ силовой направленности	Тема 15. Общие понятие о тренировочных программах силовой направленности.	Практические занятия	8
4	Раздел 6. Структура и содержание тренировочных программ силовой направленности	Тема 16. Силовые виды аэробики.	Практические занятия	8
ВСЕГО				28

Семестр №4 *Практические занятия*

№ Занятия	Раздел №	Тема занятия	Форма текущего контроля	Часы
1	Раздел 7. Структура и содержание тренировочных программ, направленных на развитие гибкости силовой	Тема 18. Метод многократного растягивания.	Практические занятия	8
2	Раздел 7. Структура и содержание тренировочных программ, направленных на развитие гибкости силовой	Тема 19. Метод статического напряжения.	Практические занятия	8
3	Раздел 7. Структура и содержание тренировочных программ, направленных на развитие гибкости силовой	Тема 20. Метод предварительного напряжения мышц с последующим их расслаблением.	Практические занятия	8
4	Раздел 7. Структура и содержание тренировочных программ, направленных на развитие гибкости силовой	Тема 21. Метод развития гибкости, совмещённый с силовыми	Практические занятия	8

	программах, направленных на развитие гибкости силовой	упражнениями.		
ВСЕГО				32

Семестр №5 *Практические занятия*

№ Занятия	Раздел №	Тема занятия	Форма текущего контроля	Часы
1	Раздел 9. Комплексы физических упражнений на развитие гибкости	Тема 25. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат.	Практические занятия	8
2	Раздел 9. Комплексы физических упражнений на развитие гибкости	Тема 26. Комплекс физических упражнений на развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных суставах.	Практические занятия	10
3	Раздел 9. Комплексы физических упражнений на развитие гибкости	Тема 27. Комплекс гимнастических упражнений с использованием шведской стенки.	Практические занятия	10
ВСЕГО				28

Семестр №6 *Практические занятия*

№ Занятия	Раздел №	Тема занятия	Форма текущего контроля	Часы
2	Раздел 10. Основы совершенствования силовой подготовки	Тема 29. Методы: повторных, максимальных, динамических, изометрических (статистических) усилий.	Практические занятия	8
4	Раздел 10. Основы совершенствования силовой подготовки	Тема 31. Методики развития: быстроты движения, простых и сложных реакций.	Практические занятия	8
5	Раздел 10. Основы совершенствования силовой подготовки	Тема 32. Особенности нагрузки в тренировочном процессе при совершенствовании выносливости.	Практические занятия	8
6	Раздел 10. Основы совершенствования силовой подготовки	Тема 33. Теория и методика тренировки ловкости.	Практические занятия	8
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): *зачёт*.

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 отрабатывает 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, отрабатывает 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* 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. Анатомо-физиологические основы оздоровительной физической культуры

Тема 3. Теоретическая и функциональная анатомия мышечной системы.

1. Какие основные группы мышц различают в человеческом теле и какие функции они выполняют?
2. Какие факторы влияют на сократительную способность мышц и их силу?
3. Какие анатомические особенности влияют на координацию движений и гибкость мышц.
4. Какие связи существуют между строением мышц и их функциональными возможностями?
5. Какие изменения происходят в мышцах при регулярных физических нагрузках?

Тема 4. Общая характеристика мышечной деятельности.

1. Что такое мышечная деятельность и какие типы мышечных сокращений существуют?
2. Как происходит регуляция мышечной деятельности центральной нервной системой?
3. Каковы механизмы обеспечения мышц кислородом при интенсивной работе?

4. Как влияет мышечная усталость на производительность физических упражнений?
5. Какие факторы влияют на рост мышц и развитие мышечной массы?
- 6.

Тема 5. Физиологические состояния при занятиях физическими упражнениями.

1. Какие физиологические изменения происходят в организме во время физических упражнений?
2. Что представляет собой анаэробный и аэробный энергообмен в мышцах при физической нагрузке?
3. Как влияет физическая активность на сердечно-сосудистую систему и дыхательный аппарат?
4. Каковы особенности процессов теплообразования и теплоотдачи в организме при физических нагрузках?
5. Какие факторы оказывают влияние на скорость восстановления организма после физических упражнений?

Тема 6. Принципы занятий оздоровительной физической культурой.

1. Какие принципы лежат в основе оздоровительной физической культуры?
2. В чем заключается принцип постепенности при планировании и проведении занятий?
3. Какие принципы эффективности и научности учитываются при разработке программ физических нагрузок?
4. Каким образом принцип индивидуализации учитывается при организации занятий для различных возрастных групп?
5. Как принцип регулярности влияет на достижение результатов в оздоровительной физической культуре?

2 семестр.

Раздел 3. Теоретико-методологические основы оздоровительной физической культуры

Тема 7. Принципы построения тренировки в оздоровительной физической культуре.

1. Какие основные принципы следует учитывать при разработке тренировки в оздоровительной физической культуре?
2. Какой принцип отражает необходимость разнообразия физических упражнений в тренировке для достижения комплексного развития?
3. Почему важно учитывать индивидуальные особенности и способности при построении тренировочного процесса?
4. Какой принцип помогает оптимизировать и адаптировать физическую нагрузку в зависимости от уровня подготовленности?
5. Как влияет принцип постепенного увеличения нагрузки на результативность оздоровительной физической культуры?

Тема 8. Контроль и регулирование физической нагрузки в оздоровительной физической культуре.

1. Какие методы используются для контроля и оценки физической нагрузки в оздоровительной физической культуре?
2. В чем состоит важность регулярного мониторинга физической нагрузки и ее степени интенсивности?
3. Почему необходимо проводить адекватный анализ и интерпретацию данных контроля физической нагрузки?
4. Каким образом учитывается индивидуальный подход при корректировке физической нагрузки в процессе тренировок?
5. Как влияет правильный контроль и регулирование физической нагрузки на эффективность занятий по оздоровительной физической культуре?

Раздел 4. Общие подходы к развитию физических качеств

Тема 10. Понятия о силе, выносливости, гибкости, ловкости, координации и методы их развития.

1. Что представляет собой понятие силы в контексте оздоровительной физической культуры?
2. Какие методы и упражнения используются для развития силы в занятиях оздоровительной физической культуры?
3. Как важна выносливость для общего состояния здоровья и как можно ее развивать?
4. Каково значение гибкости и ловкости для поддержания функционального здоровья и какие методы их улучшения существуют?
5. Почему координация движений имеет важное значение для эффективности физических упражнений в оздоровительной физической культуре?

3 семестр.

Раздел 5. Психология здоровья в системе оздоровительной физической культуры

Тема 11. Общие аспекты психологии здоровья в системе оздоровительной физической культуры.

1. Как психологические аспекты влияют на результаты занятий оздоровительной физической культурой?
2. Почему важно учитывать психологический фактор при формировании своего здорового образа жизни?
3. Какие психологические навыки могут помочь в преодолении сложностей в процессе занятий физическими упражнениями?
4. Как эмоциональное состояние человека влияет на восприятие физических нагрузок и общее благополучие?
5. Как можно преодолевать стресс и улучшать психологическую адаптацию через занятия оздоровительной физической культурой?

Тема 12. Методы управления психологическими состояниями в оздоровительной физической культуре.

1. Какие методы психологической саморегуляции могут быть применены в оздоровительной физической культуре?
2. Как влияют дыхательные упражнения и релаксация на психологическое состояние человека во время тренировок?
3. Почему важно использовать методы визуализации успеха и позитивного мышления в процессе тренировок?
4. Как можно развивать концентрацию и внимание через занятия оздоровительной физической культурой?
5. Как применение методов аутогенной тренировки может улучшить психологическую адаптацию к физическим нагрузкам?

Раздел 6. Структура и содержание тренировочных программах силовой направленности

Тема 15. Общие понятие о тренировочных программах силовой направленности.

1. Какие цели могут быть поставлены при разработке тренировочных программ силовой направленности?
2. Как выстраивается структура тренировочных программ силовой направленности для оздоровительной физической культуры?
3. Какие принципы эффективности учитываются при создании тренировочных программ силовой направленности?
4. Как подбирать нагрузки и упражнения в тренировочных программах, чтобы обеспечить безопасность и продуктивность тренировок?
5. Как влияет регулярность и последовательность тренировочных программ на уровень физической активности и результаты занятий?

Тема 16. Силовые виды аэробики.

1. Что такое силовые виды аэробики и как они сопряжены с понятием оздоровительной физической культуры?
2. Какие преимущества имеет интеграция силовых элементов в обычные тренировки аэробики?
3. Как развивать силовые характеристики с помощью аэробных упражнений?
4. Как силовая аэробика влияет на мышечную выносливость и оздоровление сердечно-сосудистой системы?
5. Как выбирать и адаптировать силовые упражнения в рамках тренировок аэробики?

4 семестр.

Раздел 7. Структура и содержание тренировочных программах, направленных на развитие гибкости

Тема 18. Метод многократного растягивания.

1. Чем характеризуется метод многократного растягивания при развитии гибкости?

2. Какие преимущества может давать использование метода многократного растягивания для улучшения гибкости?
3. Каковы основные принципы и этапы применения метода многократного растягивания?
4. Как длительность и интенсивность растяжек влияют на результаты использования данного метода?
5. Как сочетать метод многократного растягивания с другими методами для более эффективного развития гибкости?

Тема 19. Метод статического напряжения.

1. Что представляет собой метод статического напряжения в контексте развития гибкости?
2. Какие особенности характеризуют использование статического напряжения для улучшения гибкости?
3. Как длительность удержания упражнений и интенсивность напряжения влияют на результаты статических растяжек?
4. Каким образом можно применять метод статического напряжения для развития гибкости в различных группах мышц?
5. Как оценить эффективность и результаты развития гибкости через использование метода статического напряжения?

Тема 20. Метод предварительного напряжения мышц с последующим их расслаблением.

1. Чем отличается метод предварительного напряжения мышц от других методик развития гибкости?
2. Какие преимущества и особенности свойственны использованию метода предварительного напряжения мышц?
3. Как эффективно применять этот метод для улучшения гибкости в различных зонах тела?
4. Какое значение имеет последующее расслабление мышц при использовании данного метода?
5. Как интегрировать метод предварительного напряжения мышц в ежедневные тренировки для развития гибкости?

Тема 21. Метод развития гибкости, совмещённый с силовыми упражнениями.

1. В чем заключается метод развития гибкости, совмещённый с силовыми упражнениями?
2. Каким образом можно эффективно комбинировать силовые упражнения с упражнениями на развитие гибкости?
3. Как взаимодействие силовых и гибкостных упражнений может повлиять на уровень физической подготовки?
4. Как организовать тренировку, чтобы совмещать развитие гибкости и силы в рамках одной программы?
5. Как оценить эффективность данного метода и какие критерии успеха могут быть использованы при его применении?

Раздел 9. Комплексы физических упражнений на развитие гибкости

Тема 25. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат.

1. Какие изменения происходят в опорно-двигательном аппарате при регулярной физической активности?
2. Как тренировка способствует укреплению костей, сухожилий и связок в организме?
3. Как физические упражнения влияют на профилактику заболеваний опорно-двигательной системы?
4. В чем особенности формирования правильной осанки и улучшения координации движений через физическую активность?
5. Как поддержание гибкости и силы мышц через физические упражнения помогает предотвратить травмы опорно-двигательного аппарата?

Тема 26. Комплекс физических упражнений на развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных суставах.

1. Какие упражнения эффективны для развития гибкости позвоночника и увеличения подвижности суставов?
2. Каким образом растяжка мышц спины и регулярные повороты корпуса могут улучшить гибкость позвоночника?
3. Как включение элементов лежащего и стоячего растяжения может содействовать увеличению подвижности в крупных суставах?
4. Почему важно учитывать индивидуальные особенности и ограничения при выборе упражнений на гибкость?
5. Какие рекомендации относительно частоты и интенсивности следует учитывать при выполнении комплекса упражнений на гибкость позвоночника и суставов?

Тема 27. Комплекс гимнастических упражнений с использованием шведской стенки.

1. Какие гимнастические элементы можно включить в комплекс упражнений с использованием шведской стенки для развития гибкости?
2. В чем заключаются основные преимущества использования шведской стенки при выполнении упражнений для подвижности и гибкости?
3. Каким образом мононаправленные и многонаправленные упражнения на шведской стенке могут развивать гибкость суставов?
4. Почему важно проводить разнообразные упражнения с учетом всех групп мышц при использовании шведской стенки?
5. Как можно структурировать и систематизировать упражнения на шведской стенке для наилучшего эффекта развития гибкости и подвижности?

6 семестр.

Раздел 10. Основы совершенствования силовой подготовки

Тема 29. Методы: повторных, максимальных, динамических, изометрических (статистических) усилий.

1. В чем заключается методика повторных усилий в силовой подготовке и какие преимущества она предоставляет для развития мышц?
2. Как проводится тренировка максимальных усилий, и какие аспекты следует учитывать для безопасной и эффективной работы с максимальными нагрузками?
3. Чем отличается динамическое усилие от изометрического при тренировке и какие цели преследуются при их применении?
4. Какие методы развивают скоростную реакцию и выносливость, а также к каким элементам двигательных навыков они ориентированы?
5. В чем состоит принципиальное различие между динамическими и статическими усилиями и как они взаимодействуют в программе силовой подготовки?

Тема 31. Методики развития: быстроты движения, простых и сложных реакций.

1. Какие методики используются для развития быстроты движения у спортсменов, и как они способствуют улучшению спортивных результатов?
2. Чем отличаются методы развития простых и сложных реакций, и какие виды реакций развиваются в рамках тренировочного процесса?
3. Как программа тренировок должна учитывать индивидуальные особенности спортсменов для эффективного развития быстроты и реакций?
4. Какую роль играют комплексные упражнения и задания в развитии способности к быстрому реагированию и выполнению сложных двигательных задач?
5. Какие факторы влияют на успешное освоение методик развития быстроты движения и способности к реакциям в рамках тренировочного процесса?

Тема 32. Особенности нагрузки в тренировочном процессе при совершенствовании выносливости.

1. Какие принципы нагрузки следует учитывать при работе над выносливостью и как правильно организовать тренировки для достижения этой цели?
2. В чем заключается оптимальная структура тренировочного процесса для эффективного развития выносливости и улучшения адаптации организма?
3. Какие методы и инструменты позволяют контролировать и регулировать нагрузку при работе над выносливостью для предотвращения переутомления?
4. Как сочетать интенсивные и объемные тренировки для максимального эффекта в развитии выносливости и повышения работоспособности?
5. Каким образом периодизация тренировочного процесса влияет на развитие выносливости и какие этапы следует предусмотреть для достижения оптимальных результатов?

Тема 33. Теория и методика тренировки ловкости.

1. Что включает в себя тренировка ловкости в рамках тренировочного процесса и каковы цели её развития?

2. Какую роль играет координация движений и быстрота реакции в формировании высокой ловкости у спортсменов?
3. Какие методики и упражнения эффективны для развития ловкости, и как они помогают улучшить спортивные результаты?
4. Каким образом тренировка ловкости должна быть структурирована и какие этапы следует учитывать для последовательного развития этого качества?
5. Какие индивидуальные особенности и факторы влияют на процесс тренировки ловкости, и как их следует учитывать при разработке программы тренировок?

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:

Стол, 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 Аджимушка 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 Аджимушка 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 Аджимушка 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 ограничения 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 споры (общая физическая подготовка)**» проводится в соответствии с учебным планом, расписанием учебных занятий и рабочей программой дисциплины «**Физическая культура и споры (общая физическая подготовка)**».

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 Выполненные 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 отсылку 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.