

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: игумен ИОАНН (Лудищев Дмитрий Владимирович)

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 11.09.2024 16:41:26

Уникальный программный ключ:

3d652c455c60960981e919dcb77b294472eb5b03a

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования
«Сретенская духовная академия Русской Православной Церкви»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОТКРЫТАЯ ЧАСТЬ)

Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)

| | |
|--|--|
| Направление подготовки | 48.03.01 Теология |
| Профиль/направленность | Православная теология |
| Уровень программы | бакалавриат |
| Форма обучения | очная |
| Период освоения дисциплины | 2024-2025 учебный год |
| Кафедра (базовая) | Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин |
| Составители/ разработчики | Протоиерей Владимир Щетинин (Щетинин Владимир Владимирович), старший преподаватель |
| Рецензент (внешний от работодателя) | Иеромонах Афанасий (Дерюгин Алексей Юрьевич), и.о. Благодинного Сретенского ставропигиального мужского монастыря |
| Рецензент внутренний | Протоиерей Александр Задорнов (Задорнов Александр Владимирович), кандидат богословия, доцент |
| Рецензент внеш. от акад. сообщества | Сопотов Дмитрий Геннадьевич, старший преподаватель |
| Общая трудоемкость | 0 зачетных единиц, 328 академических часов 1 з.е. = 42 академическим часам = 28 астрономическим часам; 1 академический час = 40 минут |
| Период обучения | 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры |
| Промежуточная аттестация | 3-За, 4-За, 5-За, 6-За, 7-За, 8-За |
| Компетенции: | УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

ЛИСТ УТВЕРЖДЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Православная теология» по направлению подготовки 48.03.01 Теология составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 48.03.01 Теология (утв. Приказ Минобрнауки России от 25 августа 2020 г. №1110) и документом «Основы социальной концепции Русской Православной Церкви» в части учёта базовых положений Русской Православной Церкви, её учения, в том числе по вопросам церковно-государственных отношений и по ряду современных общественно значимых проблем (<http://www.patriarchia.ru/db/text/419128.html>), а также рекомендаций Учебного комитета РПЦ.

Направление подготовки: 48.03.01 Теология

Профиль (направленность программы): Православная теология

"Утверждаю"

Заместитель проректора по учебной работе _____ Г.Т. Кусов

Дата __.__.20__

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОГЛАСОВАНА:

| Выпускающая кафедра | Дата и № протокола | ФИО Заведующего | Подпись о согласовании |
|--|-----------------------------------|---|------------------------|
| Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин | 26.08.2024 г., протокол №25/1. | Протоиерей Александр Задорнов (Задорнов Александр Владимирович), заведующий кафедрой Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин, доцент | Без согласования* |

| Подразделение | Дата | ФИО согласующего | Подпись о согласовании |
|---------------------------|------|-------------------------|------------------------|
| Учебно-методический отдел | | Логинов Даниил Олегович | |

| Составители (разработчики) рабочей программы: | Подпись |
|--|-------------------|
| Протоиерей Владимир Щетинин (Щетинин Владимир Владимирович), старший преподаватель | Без согласования* |

*Рабочая программа переутверждается без изменений

| |
|---|
| © Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования «Сретенская духовная академия Русской Православной Церкви» |
| © Протоиерей Владимир Щетинин (Щетинин Владимир Владимирович), старший преподаватель |

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1 ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ | 4 |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ | 16 |
| 4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ | 17 |
| 5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 28 |
| 6 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 29 |

1 ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» (далее – Дисциплина) Блока 1 «Дисциплины (модули)» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Православная теология» по направлению подготовки 48.03.01 Теология составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 48.03.01 Теология (утв. Приказ Минобрнауки России от 25 августа 2020 г. №1110) и документом «Основы социальной концепции Русской Православной Церкви» в части учёта базовых положений Русской Православной Церкви, её учения, в том числе по вопросам церковно-государственных отношений и по ряду современных общественно значимых проблем (<http://www.patriarchia.ru/db/text/419128.html>), а также рекомендаций Учебного комитета РПЦ.

Дисциплина относится к элективной части Учебного плана.

1.1 Компетенции и индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины

Таблица 1.1 – Связь компетенций и индикаторов

| 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 |

1.2 Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: Формирование физической культуры личности и способности овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; формирование установки на здоровый стиль жизни; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Задачами изучения дисциплины являются:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; способствование укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всесторонне воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовки для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда, спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений;
- выполнение сознательных двигательных действий;
- выработка чувства коллективизма, взаимовыручки, чувства ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

Знать:

- ценности физической культуры и спорта;
- культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;
- влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленности.

Владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- основами теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических

упражнений для укрепления здоровья;

– средствами и методами воспитания прикладных физических и психических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

1.3 Взаимосвязь изучаемой дисциплины с дисциплинами Учебного плана

Дисциплина в структуре ОПОП ВО:

- опирается на предшествующие дисциплины:
 - «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» ()
 - «Физическая культура и спорт (адаптивная)» (3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры)
 - «Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)» (3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры)
 - «Физическая культура и спорт (тяжелая атлетика)» (3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры)
- является основой для изучения последующих дисциплин:

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Трудоемкость дисциплины и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часа, 0 з.е.

Таблица 2.1 – Распределение видов учебных занятий дисциплины по семестрам

| Вид учебной работы (академические часы) | Трудоемкость дисциплины по семестрам | | | | | | Всего |
|---|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | №3 | №4 | №5 | №6 | №7 | №8 | |
| 1. Общая трудоемкость, з.е. | | | | | | | |
| 2. Общая трудоемкость, час. | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 | 328 |
| 3. Контактная работа, всего, час.: | 28 | 32 | 28 | 32 | 28 | 32 | 180 |
| 3.1. Занятия лекционного типа (Лек), час. | | | | | | | |
| <i>из них в форме практической подготовки</i> | | | | | | | |
| <i>из них в форме ЭО и ДОТ</i> | | | | | | | |
| 3.2. Семинарские занятия (Сем), час. | | | | | | | |
| <i>из них в форме практической подготовки</i> | | | | | | | |
| <i>из них в форме ЭО и ДОТ</i> | | | | | | | |
| 3.3. Практические занятия (Пр), час. | 28 | 32 | 28 | 32 | 28 | 32 | 180 |
| <i>из них в форме практической подготовки</i> | | | | | | | |
| <i>из них в форме ЭО и ДОТ</i> | | | | | | | |
| 4. Самостоятельная работа (СР), всего, час.: | 24 | 20 | 24 | 20 | 24 | 24 | 136 |
| <i>из них в форме практической подготовки</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 дисциплины, виды учебных занятий и текущий контроль

Таблица 2.2 – Распределение дисциплины по разделам, видам учебных занятий и текущего контроля

Семестр №3

| № п/п | Номер (№) и наименование раздела дисциплины | Трудоёмкость дисциплины по видам занятий (работ) | | | | | Всего часов |
|--------------|--|--|----------|-----------|-----------|------------------------------|-------------|
| | | Лек. | Сем. | Пр. | САР | Часы на контроль к зач./экз. | |
| 1 | Раздел №1. Введение | | | 10 | | | 10 |
| 2 | Раздел №2. Основная техника безопасности при поведении занятий и выполнении упражнений | | | 18 | 24 | | 42 |
| 3 | Подготовка к промежуточной аттестации (зачет) | | | | | 2 | 2 |
| Всего | | 0 | 0 | 28 | 24 | 2 | 54 |

Семестр №4

| № п/п | Номер (№) и наименование раздела дисциплины | Трудоёмкость дисциплины по видам занятий (работ) | | | | | Всего часов |
|--------------|---|--|----------|-----------|-----------|------------------------------|-------------|
| | | Лек. | Сем. | Пр. | САР | Часы на контроль к зач./экз. | |
| 1 | Раздел №3. Циклические виды спорта. Бег | | | 32 | 20 | | 52 |
| 2 | Подготовка к промежуточной аттестации (зачет) | | | | | 2 | 2 |
| Всего | | 0 | 0 | 32 | 20 | 2 | 54 |

Семестр №5

| № п/п | Номер (№) и наименование раздела дисциплины | Трудоёмкость дисциплины по видам занятий (работ) | | | | | Всего часов |
|--------------|--|--|----------|-----------|-----------|------------------------------|-------------|
| | | Лек. | Сем. | Пр. | САР | Часы на контроль к зач./экз. | |
| 1 | Раздел №4. Циклические виды спорта. Прыжковые упражнения | | | 28 | 24 | | 52 |
| 2 | Подготовка к промежуточной аттестации (зачет) | | | | | 2 | 2 |
| Всего | | 0 | 0 | 28 | 24 | 2 | 54 |

Семестр №6

| № п/п | Номер (№) и наименование раздела дисциплины | Трудоёмкость дисциплины по видам занятий (работ) | | | | | |
|--------------|---|---|----------|-----------|-----------|---------------------------------|-------------|
| | | Лек. | Сем. | Пр. | САР | Часы на контроль к зач./экз. | Всего часов |
| 1 | Раздел №5. Ациклические виды спорта. Игры на внимание | | | 32 | 20 | | 52 |
| 2 | Подготовка к промежуточной аттестации (зачет) | | | | | 2 | 2 |
| Всего | | 0 | 0 | 32 | 20 | 2 | 54 |

Семестр №7

| № п/п | Номер (№) и наименование раздела дисциплины | Трудоёмкость дисциплины по видам занятий (работ) | | | | | |
|--------------|--|---|----------|-----------|-----------|---------------------------------|-------------|
| | | Лек. | Сем. | Пр. | САР | Часы на контроль к зач./экз. | Всего часов |
| 1 | Раздел №6. Ациклические виды спорта. Игры на развитие физических качеств | | | 28 | 24 | | 52 |
| 2 | Подготовка к промежуточной аттестации (зачет) | | | | | 2 | 2 |
| Всего | | 0 | 0 | 28 | 24 | 2 | 54 |

Семестр №8

| № п/п | Номер (№) и наименование раздела дисциплины | Трудоёмкость дисциплины по видам занятий (работ) | | | | | |
|--------------|--|---|----------|-----------|-----------|---------------------------------|-------------|
| | | Лек. | Сем. | Пр. | САР | Часы на контроль к зач./экз. | Всего часов |
| 1 | Раздел №7. Ациклические виды спорта. Спортивные эстафеты | | | 32 | | | 32 |
| Всего | | 0 | 0 | 32 | 0 | 0 | 32 |
| ИТОГО | | 0 | 0 | 92 | 24 | 10 | 302 |

2.3 Содержание дисциплины

Таблица 2.3 – Содержание дисциплины

| № п/п | № и наименование раздела дисциплины | Содержание раздела | Индекс (код) формируемой компетенции |
|-------|--|---|--------------------------------------|
| 1 | Раздел №1. Введение | Цели и задачи общей физической подготовки: Определение основных целей и задач, которые ставятся перед студентами при изучении общей физической культуры. Обзор исторического контекста развития общей физической культуры, включая эволюцию тренировочных методик, спортивных дисциплин и подходов к здоровому образу жизни. Изучение влияния регулярной физической активности на физическое и психическое здоровье человека, а также на его общее благополучие и качество жизни. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 2 | Раздел №2. Основная техника безопасности при поведении занятий и выполнении упражнений | Правила безопасного выполнения упражнений различных видов физических нагрузок: Изучение основных правил и методов безопасного выполнения упражнений, включая правильную технику, контроль движений и использование оборудования. Разбор правил эксплуатации и технического обслуживания спортивного оборудования, чтобы предотвратить возможные травмы или поломки. Методы предупреждения травматизма на занятиях по общей физической подготовке: Изучение методов профилактики травм при занятиях спортом, включая правильную подготовку, разминку, и оценку рисков. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 3 | Раздел №3. Циклические виды спорта. Бег | Основы техники бега: Детальное рассмотрение правильной техники бега, включая постановку стопы, механику движения и дыхательные техники. Методы улучшения выносливости через беговые тренировки: Изучение различных методик беговых тренировок для улучшения выносливости и развития кардио-сосудистой системы. Обзор основных типов беговых тренировок. Длительные забеги: описание и принципы проведения. Интервальные тренировки: основные принципы и методы реализации. Хилл-репы: объяснение сути тренировок на подъемах. Целевое применение каждого вида беговых тренировок. Длительные забеги: развитие аэробной выносливости, подготовка к дистанционным забегам (марафон, полумарафон). Интервальные тренировки: увеличение скорости и мощности, развитие анаэробной выносливости, подготовка к коротким дистанциям и спринтам. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 4 | Раздел №4. Циклические виды спорта. Прыжковые упражнения | Основы техники прыжковых упражнений: обзор различных типов прыжков. Вертикальные Прыжки: Правильное положение тела и координация движений. Горизонтальные прыжки. Правильное положение тела и координация движений. Комбинированные прыжки. Правильное положение тела и координация движений. Анализ воздействия прыжков на развитие мышечной силы и выносливости: улучшение мощности мышц, развитие скорости реакции и координации движений. Влияние прыжков на развитие моторики: улучшение координации движений и баланса, развитие реакции и точности движений. Включение в программу тренировок различных видов прыжков: работа над высотой, дальностью, скоростью и точностью выполнения прыжков. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |

| № п/п | № и наименование раздела дисциплины | Содержание раздела | Индекс (код) формируемой компетенции |
|-------|--|---|--------------------------------------|
| 5 | Раздел №5. Ациклические виды спорта. Игры на внимание | Понимание важности игр на внимание для развития психофизиологических качеств: концентрации внимания, быстроты реакции, улучшения координации и моторики. Планирование тренировочного процесса: определение целей и задач игр, распределение времени и интенсивности тренировок. Выбор игровых ситуаций и условий: адаптация игровых упражнений под требования конкретной группы участников, учет их возрастных особенностей и физической подготовленности. Адаптация игр под разные возрастные и физические группы: модификация правил и условий игр для обеспечения максимальной эффективности и безопасности занятий для всех участников. Тактильные игры: упражнения, требующие тактильного восприятия и контроля над движениями. Игры на зрительное восприятие: задания, направленные на улучшение остроты зрения, скорости реакции и точности движений. Игры на слуховое восприятие: упражнения, развивающие слуховое внимание, способность к анализу звуков и быстроту реакции на звуковые сигналы. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 6 | Раздел №6. Ациклические виды спорта. Игры на развитие физических качеств | Цели и задачи игр на развитие физических качеств. Анализ влияния игровых упражнений на силу, выносливость, гибкость и координацию движений. Использование игр для достижения определенных физических целей: улучшение общей физической подготовленности, развитие конкретных групп мышц, повышение аэробной и анаэробной выносливости. Контроль за правильностью выполнения: обеспечение правильной техники выполнения упражнений, наблюдение за участниками, коррекция ошибок. Принципы безопасности при проведении игровых упражнений: обеспечение безопасности всех участников, предотвращение возможных травм. Упражнения на развитие силы и выносливости: игры с применением отягощений, командные эстафеты, упражнения с использованием собственного веса тела. Игры на координацию и гибкость: игры с элементами гимнастики и акробатики, упражнения на развитие баланса и гибкости. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 7 | Раздел №7. Ациклические виды спорта. Спортивные эстафеты | Планирование тренировочного процесса: определение целей и задач, разработка программы тренировок с учетом возрастных и физических особенностей участников. Особенности передачи эстафетного жезла в различных видах спортивных эстафет: на беговых, велосипедных, лыжных и других дистанциях. Основные принципы смены бегунов во время эстафетной гонки: техника передачи эстафетного жезла, выбор оптимального момента для смены. Основные принципы смены бегунов во время эстафетной гонки: техника передачи эстафетного жезла, выбор оптимального момента для смены. Обзор различных видов спортивных эстафет: смешанные эстафеты с применением различных видов транспорта (велосипед, лыжи, плавание) Длина дистанции, количество участников в команде, особенности трассы. Обзор различных видов спортивных эстафет: эстафеты с препятствиями. Длина дистанции, количество участников в команде, особенности трассы. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |

2.4 Тематический план занятий: Практические занятия (Пр)

Таблица 2.4 – Тематический план практических занятий (по семестрам)

Семестр №3

| № занятия | № и наименование раздела дисциплины | Наименование работ/Темы занятия | Трудоёмкость, ч. |
|--------------|---|---|------------------|
| 1-5 | Раздел №1. Введение. | Цели и задачи общей физической подготовки: Определение основных целей и задач, которые ставятся перед студентами при изучении общей физической культуры. Обзор исторического контекста развития общей физической культуры, включая эволюцию тренировочных методик, спортивных дисциплин и подходов к здоровому образу жизни. Изучение влияния регулярной физической активности на физическое и психическое здоровье человека, а также на его общее благополучие и качество жизни. | 10 |
| 6-14 | Раздел №2. Основная техника безопасности при поведении занятий и выполнении упражнений. | Правила безопасного выполнения упражнений различных видов физических нагрузок: Изучение основных правил и методов безопасного выполнения упражнений, включая правильную технику, контроль движений и использование оборудования. Разбор правил эксплуатации и технического обслуживания спортивного оборудования, чтобы предотвратить возможные травмы или поломки. Методы предупреждения травматизма на занятиях по общей физической подготовке: Изучение методов профилактики травм при занятиях спортом, включая правильную подготовку, разминку, и оценку рисков. | 18 |
| Всего | | | 28 |

Семестр №4

| № занятия | № и наименование раздела дисциплины | Наименование работ/Темы занятия | Трудоёмкость, ч. |
|-----------|-------------------------------------|---------------------------------|------------------|
|-----------|-------------------------------------|---------------------------------|------------------|

| № занятия | № и наименование раздела дисциплины | Наименование работ/Темы занятия | Трудоёмкость, ч. |
|--------------|--|---|------------------|
| 1-16 | Раздел №3. Циклические виды спорта. Бег. | <p>Основы техники бега: Детальное рассмотрение правильной техники бега, включая постановку стопы, механику движения и дыхательные техники.</p> <p>Методы улучшения выносливости через беговые тренировки: Изучение различных методик беговых тренировок для улучшения выносливости и развития кардио-сосудистой системы.</p> <p>Обзор основных типов беговых тренировок. Длительные забеги: описание и принципы проведения.</p> <p>Интервальные тренировки: основные принципы и методы реализации. Хилл-репы: объяснение сути тренировок на подъемах.</p> <p>Целевое применение каждого вида беговых тренировок. Длительные забеги: развитие аэробной выносливости, подготовка к дистанционным забегам (марафон, полумарафон).</p> <p>Интервальные тренировки: увеличение скорости и мощности, развитие анаэробной выносливости, подготовка к коротким дистанциям и спринтам.</p> | 32 |
| Всего | | | 32 |

Семестр №5

| № занятия | № и наименование раздела дисциплины | Наименование работ/Темы занятия | Трудоёмкость, ч. |
|--------------|---|--|------------------|
| 1-14 | Раздел №4. Циклические виды спорта. Прыжковые упражнения. | <p>Основы техники прыжковых упражнений: обзор различных типов прыжков. Вертикальные</p> <p>Правильное положение тела и координация движений.</p> <p>Горизонтальные прыжки. Правильное положение тела и координация движений.</p> <p>Комбинированные прыжки. Правильное положение тела и координация движений.</p> <p>Анализ воздействия прыжков на развитие мышечной силы и выносливости: улучшение мощности мышц, развитие быстроты реакции и координации движений.</p> <p>Влияние прыжков на развитие моторики: улучшение координации движений и баланса, развитие реакции и точности движений.</p> <p>Включение в программу тренировок различных видов прыжков: работа над высотой, дальностью, скоростью и точностью выполнения прыжков.</p> | 28 |
| Всего | | | 28 |

Семестр №6

| № занятия | № и наименование раздела дисциплины | Наименование работ/Темы занятия | Трудоёмкость, ч. |
|-----------|-------------------------------------|---------------------------------|------------------|
|-----------|-------------------------------------|---------------------------------|------------------|

| № занятия | № и наименование раздела дисциплины | Наименование работ/Темы занятия | Трудоёмкость, ч. |
|--------------|--|--|------------------|
| 1-16 | Раздел №5. Ациклические виды спорта. Игры на внимание. | <p>Понимание важности игр на внимание для развития психофизиологических качеств: концентрации внимания, быстроты реакции, улучшения координации и моторики.</p> <p>Планирование тренировочного процесса: определение целей и задач игр, распределение времени и интенсивности тренировок.</p> <p>Выбор игровых ситуаций и условий: адаптация игровых упражнений под требования конкретной группы участников, учет их возрастных особенностей и физической подготовленности.</p> <p>Адаптация игр под разные возрастные и физические группы: модификация правил и условий игр для обеспечения максимальной эффективности и безопасности занятий для всех участников.</p> <p>Тактильные игры: упражнения, требующие тактильного восприятия и контроля над движениями.</p> <p>Игры на зрительное восприятие: задания, направленные на улучшение остроты зрения, скорости реакции и точности движений.</p> <p>Игры на слуховое восприятие: упражнения, развивающие слуховое внимание, способность к анализу звуков и быстроту реакции на звуковые сигналы.</p> | 32 |
| Всего | | | 32 |

Семестр №7

| № занятия | № и наименование раздела дисциплины | Наименование работ/Темы занятия | Трудоёмкость, ч. |
|--------------|---|--|------------------|
| 1-14 | Раздел №6. Ациклические виды спорта. Игры на развитие физических качеств. | <p>Цели и задачи игр на развитие физических качеств . Анализ влияния игровых упражнений на силу, выносливость, гибкость и координацию движений.</p> <p>Использование игр для достижения определенных физических целей: улучшение общей физической подготовленности, развитие конкретных групп мышц, повышение аэробной и анаэробной выносливости.</p> <p>Контроль за правильностью выполнения: обеспечение правильной техники выполнения упражнений, наблюдение за участниками, коррекция ошибок.</p> <p>Принципы безопасности при проведении игровых упражнений: обеспечение безопасности всех участников, предотвращение возможных травм.</p> <p>Упражнения на развитие силы и выносливости: игры с применением отягощений, командные эстафеты, упражнения с использованием собственного веса тела.</p> <p>Игры на координацию и гибкость: игры с элементами гимнастики и акробатики, упражнения на развитие баланса и гибкости.</p> | 28 |
| Всего | | | 28 |

| № занятия | № и наименование раздела дисциплины | Наименование работ/Темы занятия | Трудоёмкость, ч. |
|--------------|---|--|------------------|
| 1-16 | Раздел №7. Ациклические виды спорта. Спортивные эстафеты. | Планирование тренировочного процесса: определение целей и задач, разработка программы тренировок с учетом возрастных и физических особенностей участников. Особенности передачи эстафетного жезла в различных видах спортивных эстафет: на беговых, велосипедных, лыжных и других дистанциях. Основные принципы смены бегунов во время эстафетной гонки: техника передачи эстафетного жезла, выбор оптимального момента для смены. Обзор различных видов спортивных эстафет: классические эстафеты на беговых дистанциях. Длина дистанции, количество участников в команде, особенности трассы. Обзор различных видов спортивных эстафет: смешанные эстафеты с применением различных видов транспорта (велосипед, лыжи, плавание) Длина дистанции, количество участников в команде, особенности трассы. Обзор различных видов спортивных эстафет: эстафеты с препятствиями. Длина дистанции, количество участников в команде, особенности трассы. | 32 |
| Всего | | | 32 |
| ИТОГО | | | 180 |

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
- Здоровье сберегающие технологии
- Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
- Технология использования в обучении игровых (ролевых) методов

4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

4.1 Текущая аттестация

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 (экспресс-тестирования), в том числе по вопросам самоконтроля в системе e-Learning.

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

выполнении курсовых работ (проектов).

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 (компетенции, формируемые в процессе освоения дисциплины и индикаторы их достижения представлены в таблице 1.1).

Вопросы текущей аттестации (по семестрам и разделам) — вопросы самоконтроля:

Раздел 1. Введение

- Какие основные цели и задачи ставятся перед студентами при изучении общей физической культуры?

- Какие аспекты включает в себя обзор исторического контекста развития общей физической культуры?

- Каковы основные изменения в тренировочных методиках с течением времени?

- Какие изменения происходили в спортивных дисциплинах на протяжении истории общей физической культуры?

- Какие подходы к здоровому образу жизни исследуются в контексте общей физической подготовки?

- Как регулярная физическая активность влияет на физическое здоровье человека?

- Как регулярная физическая активность влияет на психическое здоровье человека?

- Как регулярная физическая активность влияет на общее благополучие человека?

- Какие практические меры могут быть предприняты для достижения целей общей физической подготовки?

- Как оценить качество жизни через призму здорового образа жизни и регулярной физической активности?

Раздел 2. Основная техника безопасности при поведении занятий и выполнении упражнений

- Какие основные правила и методы безопасного выполнения упражнений вы должны знать при занятиях физической активностью?

- Почему важно контролировать движения при выполнении упражнений? Как это можно сделать?

- Как использование оборудования влияет на безопасность выполнения упражнений?

- Какие меры предосторожности следует принять при эксплуатации спортивного оборудования?

- Какие методы могут быть использованы для предотвращения травм на занятиях общей физической подготовки?

- Как правильная подготовка перед тренировкой может помочь в предотвращении травм?

- Какие преимущества может предложить разминка перед началом упражнений?

- Каким образом оценивается риск получения травм на занятиях физической подготовки?

- Какие шаги можно предпринять для снижения риска травмирования на занятиях спортом?

- Как можно внедрить меры профилактики травм в регулярную тренировочную программу?

Раздел 3. Циклические виды спорта. Бег

- Какие основные аспекты входят в технику правильного бега?
- Почему правильная постановка стопы является важным элементом техники бега?
- Что включает в себя механика движения при беге, и почему это важно для бегунов?
- Какие дыхательные техники помогают улучшить результаты при беге?
- Какие методы тренировки помогают улучшить выносливость через бег?
- Какие основные виды беговых тренировок существуют, и в чем их различия?
- Каковы принципы проведения длительных забегов, и как они способствуют развитию аэробной выносливости?
- Что такое интервальные тренировки, и как они помогают увеличить скорость и мощность бега?
- Чем характеризуются тренировки на подъемах (хилл-репы), и какие преимущества они имеют для бегунов?
- Как целевое применение каждого вида беговых тренировок соотносится с конечной целью бегунов и какой тип тренировки подходит для каких дистанций?

Раздел 4. Циклические виды спорта. Прыжковые упражнения

- Какие типы прыжковых упражнений существуют, и в чем заключаются особенности каждого типа?
- Какое правильное положение тела и какая координация движений требуются для выполнения вертикальных прыжков?
- Какие элементы необходимы для правильного выполнения горизонтальных прыжков?
- Что такое комбинированные прыжки, и какие принципы движения следует придерживаться при их выполнении?
- Какие выгоды принесет развитие мышечной силы и выносливости через выполнение прыжков?
- Какие аспекты моторики улучшаются благодаря регулярной практике прыжковых упражнений?
- Как разнообразие видов прыжков помогает развивать различные аспекты физической подготовки?
- Какие методы тренировки могут быть включены в программу для улучшения высоты выполнения прыжков?
- Как можно разнообразить тренировочные сессии для работы над дальностью и скоростью прыжков?
- Как важно контролировать точность выполнения прыжков и как это влияет на достижение тренировочных целей?

Раздел 5. Ациклические виды спорта. Игры на внимание

- Какие психофизиологические качества развиваются благодаря играм на внимание, и как они влияют на общую физическую подготовку?
- Каким образом планируется тренировочный процесс при использовании игр на внимание, и какие основные этапы этого планирования можно выделить?
- Почему важно адаптировать игры на внимание под разные возрастные и физические группы, и какие методы адаптации могут быть применены?
- В чем заключается специфика тактильных игр, и какие навыки они развивают у участников?
- Какие цели преследуются при проведении игр на зрительное восприятие, и какие виды упражнений могут быть использованы для их достижения?
- Какие задачи ставятся перед упражнениями на слуховое восприятие, и какие преимущества они могут принести в тренировочном процессе?

- Какие методы контроля и оценки эффективности тренировочных игр на внимание могут быть использованы?
- Каким образом возрастные особенности участников могут повлиять на выбор игровых ситуаций и условий?
- Как можно модифицировать правила игр на внимание для обеспечения безопасности и эффективности занятий?
- Каково значение тренировок на внимание в общем процессе подготовки спортсменов и регулярной физической активности в целом?

Раздел 6. Ациклические виды спорта. Игры на развитие физических качеств

- Какие основные цели ставятся перед играми на развитие физических качеств, и каковы преимущества использования игровых упражнений для достижения этих целей?
- Какие физические качества могут быть улучшены благодаря игровым упражнениям, и какой их вклад в общую физическую подготовку?
- Как обеспечивается контроль за правильностью выполнения упражнений во время игровых тренировок, и какие методы коррекции ошибок могут быть применены?
- Какие принципы безопасности следует соблюдать при проведении игровых упражнений, и какие меры предпринимаются для предотвращения травм?
- Какие виды упражнений используются для развития силы и выносливости в рамках игровых тренировок, и какие особенности их применения могут быть отмечены?
- В чем заключается специфика игр на координацию и гибкость, и какие преимущества они могут принести в общем процессе физической подготовки?
- Какие виды игр можно отнести к упражнениям на развитие баланса, и какие методы могут быть использованы для их эффективного проведения?
- Каковы основные принципы выбора игровых упражнений для достижения определенных физических целей, и как они соотносятся с индивидуальными особенностями участников?
- Какие виды игр могут быть наиболее эффективными для улучшения аэробной выносливости, и почему?
- Каким образом игровые упражнения могут быть включены в общую программу физической подготовки, чтобы достичь максимальных результатов?

Раздел 7. Ациклические виды спорта. Спортивные эстафеты

- Какие основные этапы включает в себя процесс планирования тренировок, и почему важно определить цели и задачи перед составлением программы тренировок?
- Какие особенности следует учитывать при разработке программы тренировок с учетом возрастных и физических особенностей участников?
- Какие принципы рекомендуется соблюдать при передаче эстафетного жезла в различных видах спортивных эстафет, таких как беговые, велосипедные, лыжные и другие?
- Каковы основные технические аспекты передачи эстафетного жезла, и какие ошибки следует избегать при этом?
- Какие факторы определяют оптимальный момент для смены бегунов во время эстафетной гонки, и как этот момент может повлиять на результат команды?
- Каковы особенности спортивных эстафет с применением различных видов транспорта, таких как велосипед, лыжи, плавание, и как они отличаются от классических беговых эстафет?
- Какие факторы влияют на выбор длины дистанции и количество участников в команде для различных видов спортивных эстафет?
- Какие особенности имеют эстафеты с препятствиями, и в чем заключается их отличие от классических эстафетных гонок?
- Каковы преимущества и недостатки спортивных эстафет с препятствиями по

сравнению с другими видами эстафет?

- Какие основные аспекты трассы следует учитывать при организации и проведении спортивных эстафет?

4.2 Промежуточная аттестация (промежуточный контроль)

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме: 3-За, 4-За, 5-За, 6-За, 7-За, 8-За.

Вопросы промежуточной аттестации (по семестрам и разделам) — к экзамену/зачету:

Раздел 1. Введение

- Какие основные цели и задачи ставятся перед студентами при изучении общей физической культуры?

- Какие аспекты включает в себя обзор исторического контекста развития общей физической культуры?

- Каковы основные изменения в тренировочных методиках с течением времени?

- Какие изменения происходили в спортивных дисциплинах на протяжении истории общей физической культуры?

- Какие подходы к здоровому образу жизни исследуются в контексте общей физической подготовки?

- Как регулярная физическая активность влияет на физическое здоровье человека?

- Как регулярная физическая активность влияет на психическое здоровье человека?

- Как регулярная физическая активность влияет на общее благополучие человека?

- Какие практические меры могут быть предприняты для достижения целей общей физической подготовки?

- Как оценить качество жизни через призму здорового образа жизни и регулярной физической активности?

Раздел 2. Основная техника безопасности при поведении занятий и выполнении упражнений

- Какие основные правила и методы безопасного выполнения упражнений вы должны знать при занятиях физической активностью?

- Почему важно контролировать движения при выполнении упражнений? Как это можно сделать?

- Как использование оборудования влияет на безопасность выполнения упражнений?

- Какие меры предосторожности следует принять при эксплуатации спортивного оборудования?

- Какие методы могут быть использованы для предотвращения травм на занятиях общей физической подготовки?

- Как правильная подготовка перед тренировкой может помочь в предотвращении травм?

- Какие преимущества может предложить разминка перед началом упражнений?

- Каким образом оценивается риск получения травм на занятиях физической подготовки?

- Какие шаги можно предпринять для снижения риска травмирования на занятиях спортом?

- Как можно внедрить меры профилактики травм в регулярную тренировочную

программу?

Раздел 3. Циклические виды спорта. Бег

- Какие основные аспекты входят в технику правильного бега?
- Почему правильная постановка стопы является важным элементом техники бега?
- Что включает в себя механика движения при беге, и почему это важно для бегунов?
- Какие дыхательные техники помогают улучшить результаты при беге?
- Какие методы тренировки помогают улучшить выносливость через бег?
- Какие основные виды беговых тренировок существуют, и в чем их различия?
- Каковы принципы проведения длительных забегов, и как они способствуют развитию аэробной выносливости?
- Что такое интервальные тренировки, и как они помогают увеличить скорость и мощность бега?
- Чем характеризуются тренировки на подъемах (хилл-репы), и какие преимущества они имеют для бегунов?
- Как целевое применение каждого вида беговых тренировок соотносится с конечной целью бегунов и какой тип тренировки подходит для каких дистанций?

Раздел 4. Циклические виды спорта. Прыжковые упражнения

- Какие типы прыжковых упражнений существуют, и в чем заключаются особенности каждого типа?
- Какое правильное положение тела и какая координация движений требуются для выполнения вертикальных прыжков?
- Какие элементы необходимы для правильного выполнения горизонтальных прыжков?
- Что такое комбинированные прыжки, и какие принципы движения следует придерживаться при их выполнении?
- Какие выгоды принесет развитие мышечной силы и выносливости через выполнение прыжков?
- Какие аспекты моторики улучшаются благодаря регулярной практике прыжковых упражнений?
- Как разнообразие видов прыжков помогает развивать различные аспекты физической подготовки?
- Какие методы тренировки могут быть включены в программу для улучшения высоты выполнения прыжков?
- Как можно разнообразить тренировочные сессии для работы над дальностью и скоростью прыжков?
- Как важно контролировать точность выполнения прыжков и как это влияет на достижение тренировочных целей?

Раздел 5. Ациклические виды спорта. Игры на внимание

- Какие психофизиологические качества развиваются благодаря играм на внимание, и как они влияют на общую физическую подготовку?
- Каким образом планируется тренировочный процесс при использовании игр на внимание, и какие основные этапы этого планирования можно выделить?
- Почему важно адаптировать игры на внимание под разные возрастные и физические группы, и какие методы адаптации могут быть применены?
- В чем заключается специфика тактильных игр, и какие навыки они развивают у участников?
- Какие цели преследуются при проведении игр на зрительное восприятие, и какие виды упражнений могут быть использованы для их достижения?

- Какие задачи ставятся перед упражнениями на слуховое восприятие, и какие преимущества они могут принести в тренировочном процессе?
- Какие методы контроля и оценки эффективности тренировочных игр на внимание могут быть использованы?
- Каким образом возрастные особенности участников могут повлиять на выбор игровых ситуаций и условий?
- Как можно модифицировать правила игр на внимание для обеспечения безопасности и эффективности занятий?
- Каково значение тренировок на внимание в общем процессе подготовки спортсменов и регулярной физической активности в целом?

Раздел 6. Ациклические виды спорта. Игры на развитие физических качеств

- Какие основные цели ставятся перед играми на развитие физических качеств, и каковы преимущества использования игровых упражнений для достижения этих целей?
- Какие физические качества могут быть улучшены благодаря игровым упражнениям, и какой их вклад в общую физическую подготовку?
- Как обеспечивается контроль за правильностью выполнения упражнений во время игровых тренировок, и какие методы коррекции ошибок могут быть применены?
- Какие принципы безопасности следует соблюдать при проведении игровых упражнений, и какие меры предпринимаются для предотвращения травм?
- Какие виды упражнений используются для развития силы и выносливости в рамках игровых тренировок, и какие особенности их применения могут быть отмечены?
- В чем заключается специфика игр на координацию и гибкость, и какие преимущества они могут принести в общем процессе физической подготовки?
- Какие виды игр можно отнести к упражнениям на развитие баланса, и какие методы могут быть использованы для их эффективного проведения?
- Каковы основные принципы выбора игровых упражнений для достижения определенных физических целей, и как они соотносятся с индивидуальными особенностями участников?
- Какие виды игр могут быть наиболее эффективными для улучшения аэробной выносливости, и почему?
- Каким образом игровые упражнения могут быть включены в общую программу физической подготовки, чтобы достичь максимальных результатов?

Раздел 7. Ациклические виды спорта. Спортивные эстафеты

- Какие основные этапы включает в себя процесс планирования тренировок, и почему важно определить цели и задачи перед составлением программы тренировок?
- Какие особенности следует учитывать при разработке программы тренировок с учетом возрастных и физических особенностей участников?
- Какие принципы рекомендуется соблюдать при передаче эстафетного жезла в различных видах спортивных эстафет, таких как беговые, велосипедные, лыжные и другие?
- Каковы основные технические аспекты передачи эстафетного жезла, и какие ошибки следует избегать при этом?
- Какие факторы определяют оптимальный момент для смены бегунов во время эстафетной гонки, и как этот момент может повлиять на результат команды?
- Каковы особенности спортивных эстафет с применением различных видов транспорта, таких как велосипед, лыжи, плавание, и как они отличаются от классических беговых эстафет?
- Какие факторы влияют на выбор длины дистанции и количество участников в команде для различных видов спортивных эстафет?
- Какие особенности имеют эстафеты с препятствиями, и в чем заключается их

отличие от классических эстафетных гонок?

- Каковы преимущества и недостатки спортивных эстафет с препятствиями по сравнению с другими видами эстафет?

- Какие основные аспекты трассы следует учитывать при организации и проведении спортивных эстафет?

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

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет ведущий преподаватель (лектор) с учётом мнения ассистирующего (второго) преподавателя.

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).

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 монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей рабочей 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 (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

4.3 Критерии оценки образовательных результатов обучающихся по дисциплине

Зачет. Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации в форме зачета осуществляется в соответствии с критериями, представленными в таблице 4.1 а) и не носит балльный характер.

Зачет, как промежуточная аттестация, не требует дополнительных аттестационных мероприятий (за исключением случаев повышения оценки до «зачтено»).

Зачет выставляется автоматически по среднему баллу текущей аттестации (см. таблицу 4.1 а) - Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете).

Оценка в этом случае используется для определения «порогового» значения «зачтено»-«не зачтено».

Таблица 4.1 а) – Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете.

| 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>СФОРМИРОВАНОСТЬЮ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ на высоком уровне компетенциям, индикаторам (таблица 1.1. – Связь компетенций и индикаторов) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в настоящей программе п. 1.2.</p> |
| | | <p>СФОРМИРОВАНО УСТОЙЧИВОЕ УМЕНИЕ 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>СФОРМИРОВАНЫ И 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 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. – Связь компетенций и индикаторов) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в настоящей программе п. 1.2.</p> |
| | | <p>В ОБЩЕМ и ЦЕЛОМ, СФОРМИРОВАНЫ БАЗОВЫЕ УМЕНИЯ на хорошем 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>В ОБЩЕМ И ЦЕЛОМ, ДЕМОНИСТРИРУЮТСЯ 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. – Связь компетенций и индикаторов) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в настоящей программе п. 1.2.</p> <p>В ЦЕЛОМ (ПО БОЛЬШИНСТВУ ВОПРОСОВ), СФОРМИРОВАНО УМЕНИЕ на достаточном 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>В ЦЕЛОМ (ПО БОЛЬШИНСТВУ ВОПРОСОВ), ДЕМОНИСТРИРУЮТСЯ ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ на достаточном 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 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. – Связь компетенций и индикаторов) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в настоящей программе п. 1.2.).</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> |

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

5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Основная литература*:

1. Захарова Л.В. Физическая культура : учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В.. // URL: 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.

* Издания доступны также в электронном аналоге в Библиотеке Сретенской духовной академии через личный кабинет обучающегося.

б) Дополнительная литература:

в) Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека (НЭБ) «ELIBRARY.RU» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>).

2. Официальный ресурс Учебного Комитета Русской Православной Церкви (<https://uchkom.info/>).

3. Официальный ресурс Русской Православной Церкви (Московский Патриархат) (<http://www.patriarchia.ru/>).

4. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>).

5. Официальный ресурс Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru/>).

г) Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows (пакет Open Office)

6 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ 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 | Тип аудитории |
|--|---|
| Москва, ул. Большая Лубянка, 19, с. 3. Аудитория № Спортивный зал (-1 этаж) | Лекционно-практическая с выходом в «Интернет» (Wi-Fi), в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. |
| Москва, ул. Большая Лубянка, 19, с. 3. Библиотека Сретенской академии, Читальный зал (3 этаж) | Читальный зал Библиотеки с выходом в «Интернет» (Wi-Fi), Читальный зал Библиотеки используется в том числе для самостоятельной работы. |