

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Домнин Сергей Викторович (Высокопреосвященнейший Серафим Митрополит Пензенский и Нижневолодарский)
Должность: ректор
Дата подписания: 07.02.2025 14:08:40
Уникальный программный ключ:
07960c1b9cd1d9ae36fb315b92dce74b0fbb8ecb747588a3e65ad41cbdfc26a2

МОСКОВСКИЙ ПАТРИАРХАТ

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования
«ПЕНЗЕНСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ
ПЕНЗЕНСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор, проректор
по учебной работе

(должность)

/ Грошев И.И.
(подпись)

« 28 » 08 2023




РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины
Б1.О.07	Физическая культура и спорт

Код направления подготовки / специальности	48.03.01
Направление подготовки / специальность	Теология
Наименование ООП (направленность / профиль)	Православная теология
Год начала реализации ООП	2023
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	Очная
Год разработки/обновления	2023

Разработчики:


должность	ученая степень, ученое звание	ФИО
доцент кафедры «Церковная история и философия»	Кандидат философских наук доцент	Антипов Михаил Александрович 

Рабочая программа дисциплины разработана и одобрена на заседании протокол №10 от 28 июля 2023 г.

И.о. заведующего кафедрой

+ Серафим / Домнин С.В. /
Подпись, ФИО

Начальник учебно-методического отдела

 / Аржаева Н.В. /
Подпись, ФИО

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у студентов Семинарии способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами освоения данной дисциплины являются:

- осознать роль и значение регулярных занятий физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- научиться применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья,
- осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 Теология № 1110, утвержденного 28.08.2020 г.

Программа составлена с учётом рекомендаций примерной основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 Теология (бакалавриат).

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы «Православная теология».

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.
	УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.
ОПК-2 Способен применять базовые знания вероучительных дисциплин при решении теологических задач	ОПК-2.5 Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результат обучения по дисциплине
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - роль и значение социально-биологических основ физической культуры <p>Имеет навыки (начального уровня):</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять отдельные элементы знаний в области теории физической культуры и спорта; - использовать базовые практические умения и навыки

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результат обучения по дисциплине
	самостоятельного занятия физической культурой; Имеет навыки (основного уровня): - применять системные знания в области теории физической культуры и спорта; - использовать комплекс практических умений и навыков самостоятельного занятия физической культурой
УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знает: - роль и значение оздоровительных систем; Имеет навыки (начального уровня): - укреплять индивидуальное здоровье и физически самосовершенствоваться Имеет навыки (основного уровня): - творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; - беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом
ОПК-2.5 Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением	Знает: - роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов Имеет навыки (начального уровня): - обосновывать значимость здоровья и здорового образа жизни в контексте православного вероучения Имеет навыки (основного уровня): - аксиологического анализа физической культуры и здорового образа жизни с позиций святоотеческого наследия и «Основ социальной концепции РПЦ»

Информация о формировании и контроле результатов обучения представлена в Фонде оценочных средств (Приложение 1).

3. Трудоёмкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы (72 академических часа).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине могут являться.

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Л	Лекции
ПЗ	Практические занятия
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения

Структура дисциплины:

Форма обучения - очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					КП	КР	Формы промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СР	К			
1	Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль	1	2			4			Зачёт	
2	Основы методики оценки и коррекции телосложения		2		2	2				
3	Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями		2		2	2				
4	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики				2	2				
5	Основы методики развития скоростных качеств				2	2				
6	Основы методики развития выносливости				2	2				
7	Основы методики развития силовых способностей				2	4				
8	Основы методики развития гибкости				2	4				
9	Основы методики развития ловкости				4	4				
10	Организация и методика проведения закаливающих процедур				4	4				
11	Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями				4	2				
12	Основы методики регулирования эмоциональных состояний				4	2				
Итого:		72	6		30	36				

4. Содержание дисциплины, структурированное по видам учебных занятий и разделам

При проведении аудиторных учебных занятий предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости:

тестирование, устный опрос.

4.1 Лекции

№	Наименование раздела дисциплины	Тема и содержание лекций
1 семестр		
1	Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль	Методы контроля над уровнем состояния важнейших систем организма: ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.
2	Основы методики оценки и коррекции телосложения	Основные критерии оценки телосложения, методы оценки, визуальные и аппаратурные. Задачи коррекции телосложения.
3	Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями	Основные критерии оценки самочувствия, методы оценки, алгоритм составления индивидуальной программы занятий физическими упражнениями.

4.2 Семинарские занятия

№	Наименование раздела дисциплины	Тема и содержание занятия
1 семестр		
1	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики	Нарушения осанки, их причины, способы профилактики нарушений.
2	Основы методики развития скоростных качеств	Средства, методы и приемы развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей.
3	Основы методики развития выносливости	Средства, методы и приемы развития выносливости в работе скоростного характера, в продолжительной работе, в спортивных играх и силовых упражнениях.
4	Основы методики развития силовых способностей	Средства, методы и приемы развития абсолютной силы, силовой выносливости и взрывной силы.
5	Основы методики развития гибкости	Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости.
6	Основы методики развития ловкости	Средства, методы и приемы развития способностей быстро осваивать координационно сложные движения и перестраивать систему движений при изменении условий деятельности.
7	Организация и методика проведения закаливающих процедур	Закаливание солнцем, воздухом и водой; факторы обуславливающие закаливающий эффект солнечно-воздушных ванн и водных процедур.
8	Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	Утомление и его разновидности. Восстановление – пассивный и активный отдых, специальные процедуры, ускоряющие процессы восстановления в организме (сухая и парная баня, релаксация, растяжка, массаж и самомассаж).
9	Основы методики регулирования эмоциональных состояний	Значение эмоций в жизни человека, их виды. Стрессы, их причины и последствия. Регулирование эмоциональных состояний как направление профилактики стрессов.

4.3 Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения

Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения включает в себя:

- самостоятельную подготовку к учебным занятиям, включая подготовку к аудиторным формам текущего контроля успеваемости;
 - прохождение тестирования;
 - самостоятельную подготовку к промежуточной аттестации.

В таблице указаны темы для самостоятельного изучения обучающимся:

№	Наименование раздела дисциплины	Темы для самостоятельного изучения
1	Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль	Приемы самоконтроля за состоянием здоровья и оценка с их помощью получаемой информации.
2	Основы методики оценки и коррекции телосложения	Средства и методы, применяемые для коррекции телосложения.
3	Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями	Составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями.
4	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики	Средства коррекции нарушений осанки, их классификация и методика применения.
5	Основы методики развития скоростных качеств	Требования к методике развития скоростных способностей.
6	Основы методики развития выносливости	Требования к методике развития выносливости.
7	Основы методики развития силовых способностей	Требования к методике развития силовых способностей.
8	Основы методики развития гибкости	Требования к методике развития гибкости.
9	Основы методики развития ловкости	Требования к методике развития ловкости.
10	Организация и методика проведения закаливающих процедур	Локальное и общее воздействие на организм. Требования к методике проведения закаливающих процедур. Организация проведения закаливающих процедур.
11	Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	Требования к методике выполнения восстановительных процедур.
12	Основы методики регулирования эмоциональных состояний	Приемы регуляции эмоций: расслабление, растяжка, самомассаж, психорегулирующая тренировка.

4.4 Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

Работа обучающегося в период промежуточной аттестации включает в себя подготовку к формам промежуточной аттестации (зачету), а также саму промежуточную аттестацию.

5. Оценочные материалы по дисциплине

Фонд оценочных средств по дисциплине приведён в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации, а также текущего контроля по дисциплине хранятся на кафедре (структурном подразделении), ответственной за преподавание данной дисциплины.

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины

Основные принципы осуществления учебной работы обучающихся изложены в локальных нормативных актах, определяющих порядок организации контактной работы и порядок самостоятельной работы обучающихся. Организация учебной работы обучающихся на аудиторных учебных занятиях осуществляется в соответствии с п. 3.

6.1 Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов для освоения дисциплины

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать учебные издания и учебно-методические материалы, имеющиеся в научно-технической библиотеке Семинарии и/или размещённые в Электронных библиотечных системах.

Актуальный перечень учебных изданий и учебно-методических материалов представлен в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

6.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются профессиональные базы данных и информационных справочных систем, перечень которых указан в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины.

6.3 Перечень материально-технического, программного обеспечения освоения дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в Приложении 4 к рабочей программе дисциплины.

Шифр	Наименование дисциплины
Б1.О.07	Физическая культура и спорт

Код направления подготовки / специальности	48.03.01
Направление подготовки / специальность	Теология
Наименование ООП (направленность / профиль)	Православная теология
Год начала реализации ООП	2023
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	Очная
Год разработки/обновления	2023

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оценивание формирования компетенций производится на основе показателей оценивания, указанных в п.2. рабочей программы и в п.1.1 ФОС.

Связь компетенций, индикаторов достижения компетенций и показателей оценивания приведена в п.2 рабочей программы.

1.1. Описание формирования и контроля показателей оценивания

Оценивание уровня освоения обучающимся компетенций осуществляется с помощью форм промежуточной аттестации и текущего контроля. Формы промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине, с помощью которых производится оценивание, указаны в учебном плане и в п.3 рабочей программы.

В таблице приведена информация о формировании результатов обучения по дисциплине разделами дисциплины, а также о контроле показателей оценивания компетенций формами оценивания.

Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)	Номера разделов дисциплины	Формы оценивания (формы промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости)
<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - роль и значение социально-биологических основ физической культуры <p>Имеет навыки (начального уровня):</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять отдельные элементы знаний в области теории физической культуры и спорта; - использовать базовые практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой; 	1-12	Тест, зачет

<p>Имеет навыки (основного уровня):</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять системные знания в области теории физической культуры и спорта; - использовать комплекс практических умений и навыков самостоятельного занятия физической культурой 		
<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль и значение оздоровительных систем; <p>Имеет навыки (начального уровня):</p> <ul style="list-style-type: none"> - укреплять индивидуальное здоровье и физически самосовершенствоваться <p>Имеет навыки (основного уровня):</p> <ul style="list-style-type: none"> - творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; - беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом 	1-12	Тест, зачет
<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов <p>Имеет навыки (начального уровня):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обосновывать значимость здоровья и здорового образа жизни в контексте православного вероучения <p>Имеет навыки (основного уровня):</p> <ul style="list-style-type: none"> - аксиологического анализа физической культуры и здорового образа жизни с позиций святоотеческого наследия и «Основ социальной концепции РПЦ» 	1-12	Тест, зачет

1.2. Описание критериев оценивания компетенций и шкалы оценивания

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой используется шкала оценивания: «2» (неудовлетворительно), «3» (удовлетворительно), «4» (хорошо), «5» (отлично).

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета используется шкала оценивания: «зачтено», «не зачтено»

Показателями оценивания являются знания и навыки обучающегося, полученные при изучении дисциплины.

Критериями оценивания достижения показателей являются:

Показатель оценивания	Критерий оценивания
Знания	<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - роль и значение социально-биологических основ физической культуры - роль и значение оздоровительных систем; - роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов
Навыки начального уровня	<ul style="list-style-type: none"> - применять отдельные элементы знаний в области теории физической культуры и спорта; - использовать базовые практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой; - укреплять индивидуальное здоровье и физически самосовершенствоваться; - обосновывать значимость здоровья и здорового образа жизни в

	контексте православного вероучения
Навыки основного уровня	<ul style="list-style-type: none"> - применять системные знания в области теории физической культуры и спорта; - использовать комплекс практических умений и навыков самостоятельного занятия физической культурой; - творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; - беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом; - аксиологического анализа физической культуры и здорового образа жизни с позиций святоотеческого наследия и «Основ социальной концепции РПЦ»

2. Типовые контрольные задания для оценивания формирования компетенций

2.1. Промежуточная аттестация

2.1.1. Промежуточная аттестация в форме экзамена, зачета с оценкой, зачета.

Форма(ы) промежуточной аттестации: **зачет**

Перечень типовых вопросов/заданий для проведения зачёта в 1 семестре (очная форма обучения):

№	Наименование раздела дисциплины	Типовые вопросы/задания
1	Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль	1. Методы контроля над уровнем физического развития и состоянием здоровья. Самоконтроль. 2. Основы методики восстановления организма. 3. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.
2	Основы методики оценки и коррекции телосложения	4. Основы методики оценки и коррекции телосложения.
3	Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями	5. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.
4	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики	6. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики
5	Основы методики развития скоростных качеств	7. Основы методики развития скоростных качеств.
6	Основы методики развития выносливости	8. Основы методики развития выносливости.
7	Основы методики развития силовых способностей	9. Основные методики развития силовых способностей.
8	Основы методики развития гибкости	10. Основы методики развития гибкости.
9	Основы методики развития ловкости	11. Основы методики развития ловкости.
10	Организация и методика проведения закаливающих процедур	12. Организация и методика проведения закаливающих процедур.
11	Основы методики	13. Основы методики восстановления организма после

	восстановления организма после занятий физическими упражнениями	занятий физическими упражнениями.
12	Основы методики регулирования эмоциональных состояний	14. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.

2.2. Текущий контроль

2.2.1. Перечень форм текущего контроля: Тесты

2.2.2. Типовые контрольные задания форм текущего контроля:

Тестовые задания

Тест №1

1. Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а — спорт
- б — система физического воспитания
- в — физическая культура

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а — общей физической подготовкой
- б — специальной физической подготовкой
- в — гармонической физической подготовкой
- г — прикладной физической подготовкой

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие
- б — закаленность
- в — тренированность
- г — подготовленность

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а — сила, быстрота, выносливость
- б — рост, вес, окружность грудной клетки
- в — артериальное давление, пульс
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка
- б — методика
- в — система знаний
- г — педагогическое воздействие

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а — Рим
- б — Китай
- в — Греция
- г — Египет

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

а — в Олимпии

б — в Спарте

в — в Афинах

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

а — они имели мировую известность

б — в них принимали участие атлеты со всего мира

в — в период проведения игр прекращались войны

г — они отличались миролюбивым характером соревнований

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а — 5 лет

б — 4 года

в — 2 года

г — 3 года

11. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек

б — регулярное обращение к врачу

в — физическую и интеллектуальную активность

г — рациональное питание и закаливание

12. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а — образ жизни

б — наследственность

в — климат

13. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а — ожог

б — тепловой удар

в — перегревание

г — солнечный удар

14. Основными источниками энергии для организма являются:

а — белки и минеральные вещества

б — углеводы и жиры

в — жиры и витамины

г — углеводы и белки

15. Рациональное питание обеспечивает:

а — правильный рост и формирование организма;

б — сохранение здоровья;

в — высокую работоспособность и продление жизни;

г — все перечисленное.

16. Физическая работоспособность — это:

а — способность человека быстро выполнять работу

б — способность разные по структуре типы работ

в — способность к быстрому восстановлению после работы

г — способность выполнять большой объем работы

17. Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время

г — укрепление здоровья

18. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение

в — все перечисленное

19. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а — переоценивают свои возможности

б — следуют указаниям учителя

г — не умеют владеть своими эмоциями

20. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а — антропометрическими показателями

б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью

в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

Тест №2

1. Ловкость — это:

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия

быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями

б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени

в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека

2. Быстрота — это:

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени

б — способность человека быстро набирать скорость

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

3. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона

б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев

г — эластичность мышц и связок

4. Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий

5. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь

г — способность сохранять заданные параметры работы

6. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм

б — напряжением определенных мышечных групп

в — временем и количеством повторений двигательных действий

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья

7. Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям

- б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности
- в — деятельность, направленная на совершенствование двигательных действий в изменяющихся условиях
8. Подводящие упражнения применяются:
- а — если обучающийся недостаточно физически развит
- б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок
- г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения
9. Бег на дальние дистанции относится к:
- а — легкой атлетике
- б — спортивным играм
- в — спринту
- г — бобслею
10. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:
- а — низкий старт
- б — высокий старт
- в — вид старта по желанию бегуна
11. В переводе с греческого «гимнастика» означает:
- а — гибкий
- б — упражняю
- в — преодолевающий
12. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:
- а — через рот и нос попеременно
- б — через рот и нос одновременно
- в — только через рот
- г — только через нос
13. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):
- а — ползание
- б — лазанье
- в — прыжки
- г — метание
- д — группировка
- е — упор
14. Пять олимпийских колец символизируют:
- а — пять принципов олимпийского движения
- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
- г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека
15. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):
- а — Вячеслав Фетисов;
- б — Юрий Титов;
- в — Александр Попов;
- г — Александр Карелин.
16. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:
- а — биологический возраст
- б — календарный возраст
- в — скелетный и зубной возраст
17. Гиподинамия — это:
- а — пониженная двигательная активность человека

б — повышенная двигательная активность человека

в — нехватка витаминов в организме

г — чрезмерное питание

18. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

а - «Быстрее, выше, сильнее»

б - «Главное не победа, а участие»

в - «О спорт — ты мир!»

19. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

а — стойкость

б — гибкость

в — ловкость

г — бодрость

д — выносливость

е — быстрота

ж — сила

20. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а — 14-15 годам

б — 17-18 годам

в — 19-20 годам

г — 22-25 годам

Тест № 3.

1. Условием укрепления здоровья, совершенствования физических и волевых качеств является...

а) закаливание организма

б) участие в соревнованиях

в) ежедневная утренняя гимнастика

2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

а) утомлением, возникающим в результате их выполнения

б) продолжительностью выполнения двигательных действий

в) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий

3. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики?

1. Дыхательные упражнения

2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости

3. Потягивания

4. Бег с переходом на ходьбу

5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов

6. Прыжки

7. Поочередное напряжение и расслабление мышц

8. Бег в спокойном темпе

а) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4

б) 1, 3, 5, 2, 6, 8, 7, 4

в) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 1, 4

4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений

б) обеспечивает ритмичность работы организма.

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня

5. Что понимается под закаливанием:

а) Использование солнца, воздуха и воды

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями
6. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:
- а) силовых упражнений
 - б) упражнений «на гибкость»
 - в) упражнений «на выносливость»
7. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает в себя...
- а) фундаментальные знания общетеоретического характера
 - б) знания о правилах выполнения двигательных действий
 - в) всё перечисленное
8. Дайте характеристику утомлению. Это...
- а) общее недомогание, повышение ЧСС
 - б) временное снижение работоспособности организма
 - в) слабость, головокружение, усталость
9. Оценка поля как «слабое» или «сильное» используется в..
- а) футболе
 - б) регби
 - в) шахматах
10. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...
- а) нападении
 - б) защите
 - в) противодействии

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Процедура проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости регламентируется локальным нормативным актом, определяющим порядок осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

3.1. Процедура оценивания при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в форме зачета с оценкой, зачета

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета проводится в 1 семестре.

Используются критерии и шкала оценивания, указанные в п.1.2. Оценка выставляется преподавателем интегрально по всем показателям и критериям оценивания.

Ниже приведены правила оценивания формирования компетенций по показателю оценивания «Знания».

Критерий оценивания	Уровень освоения и оценка	
	Не зачтено	Зачтено
<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - роль и значение социально-биологических основ физической культуры - роль и значение оздоровительных систем; - роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов 	<p>Уровень знаний ниже минимальных требований. Имеют место грубые ошибки</p>	<p>Уровень знаний минимально допустимый или выше. Имеет место несколько негрубых</p>

		ошибок.
--	--	---------

Ниже приведены правила оценивания формирования компетенций по показателю оценивания «Навыки начального уровня».

Критерий оценивания	Уровень освоения и оценка	
	Не зачтено	Зачтено
<ul style="list-style-type: none"> - применять отдельные элементы знаний в области теории физической культуры и спорта; - использовать базовые практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой; - укреплять индивидуальное здоровье и физически совершенствоваться; - обосновывать значимость здоровья и здорового образа жизни в контексте православного вероучения 	<p>Не продемонстрированы навыки начального уровня при решении стандартных задач. Имеют место грубые ошибки</p>	<p>Продемонстрированы навыки начального уровня при решении стандартных задач. Выполнены все задания, имеют место не-грубые ошибки</p>

Ниже приведены правила оценивания формирования компетенций по показателю оценивания «Навыки основного уровня».

Критерий оценивания	Уровень освоения и оценка	
	Не зачтено	Зачтено
<ul style="list-style-type: none"> - применять системные знания в области теории физической культуры и спорта; - использовать комплекс практических умений и навыков самостоятельного занятия физической культурой; - творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности; - беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом; - аксиологического анализа физической культуры и здорового образа жизни с позиций святоотеческого наследия и «Основ социальной концепции РПЦ» 	<p>Не продемонстрированы навыки основного уровня при решении типовых задач. Имеют место грубые ошибки</p>	<p>Продемонстрированы навыки основного уровня при решении задач. Выполнены все задания, имеют место негрубые ошибки</p>

Приложение 2 к рабочей программе

Шифр	Наименование дисциплины
Б1.О.07	Физическая культура и спорт

Код направления подготовки / специальности	48.03.01
Направление подготовки / специальность	Теология
Наименование ООП (направленность / профиль)	Православная теология
Год начала реализации ООП	2023
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	Очная
Год разработки/обновления	2023

Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов

Печатные учебные издания в библиотеке ПДС:

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц	Количество экземпляров в библиотеке ПДС
1.	Амбарцумов, Илия (свящ.). Физическая культура православного христианина / И. Амбарцумов, И. В. Леднев. - СПб : Сатисъ, 2011. - 156 с. - ISBN 5-7868-0034-2	4

Приложение 3 к рабочей программе

Шифр	Наименование дисциплины
Б1.О.07	Физическая культура и спорт

Код направления подготовки / специальности	48.03.01
Направление подготовки / специальность	Теология
Наименование ООП (направленность / профиль)	Православная теология
Год начала реализации ООП	2023
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	Очная
Год разработки/обновления	2023

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование	Электронный адрес ресурса
Электронно-информационная обучающая система ПДС - ЭИОС	http://study.seminariapenza.ru
Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»	https://biblioclub.ru/
Всероссийский методический интернет-портал - РОСМЕТОД	http://www.rosmetod.ru/
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.edu.ru/
Справочно-правовая система СПС КонсультантПлюс-программа информационной поддержки российской науки и образования	http://www.edu.konsultant.ru
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.	http://www.infosport.ru/press/fkvot/
Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры	http://tpfk.infosport.ru
Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.	http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»	http://festival.1september.ru/
Журнал «Культура здоровой жизни»	http://kzg.narod.ru/

Приложение 4 к рабочей программе

Шифр	Наименование дисциплины
Б1.О.07	Физическая культура и спорт

Код направления подготовки / специальности	48.03.01
Направление подготовки / специальность	Теология
Наименование ООП (направленность / профиль)	Православная теология
Год начала реализации ООП	2023
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	Очная
Год разработки/обновления	2023

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения.	Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал	Комплект спортивного оборудования	-	-
- аудитория, оснащенная презентационной техникой, проектор, экран, компьютер/ноутбук) и т.д.	- комплект электронных презентаций (слайдов), - наглядные пособия; - аудитория, оснащенная презентационной техникой, проектор, экран, компьютер/ноутбук) и т.д. - доступ к библиотечным ресурсам; - доступ к сети Интернет	MS Win Pro 7 64-bit SP1 Russian CIS and Georgia 1pk DSP OEI DVD (FQC-04673-L) license+id605331	Коммерческая (текст доступен на сайте производителя) Тов. Накладная №13 от 09.02.2015
		Microsoft Windows 7 Professional 64-bit Рус.	Коммерческая (текст доступен на сайте производителя) Тов. Накладная №206 от 02.12.2016
		Microsoft Windows 10 OEM	ОЕМ лицензия (предустановленное ПО)

		Microsoft Windows 10 Home 32bit/64bit Russian Only USB	Коммерческая (текст доступен на сайте производителя) Тов. Накладная №БН-0703/035 от 07.03.2019
		Офисный пакет LibreOffice 7.x	LGPL (ПО, распространяемое свободно)
		Офисный пакет MS Office Standart 2016 Russian OLP NL AcademicEdition	Коммерческая (текст доступен на сайте производителя) Тов. Накладная №213 от 10.12.2016
		Microsoft Office Home & Student 2019 Russian Only Medialess	Коммерческая (текст доступен на сайте производителя) Тов. Накладная №БН-0703/035 от 07.03.2019
		LMS Moodle	GPL v3 (ПО, распространяемое свободно)
		CMS Wordpress	GPL v2 (ПО, распространяемое свободно)