

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Домнин Сергей Викторович (Высокопреосвященный Серафим

Митрополит Пензенский и Нижегородский)

Должность: ректор

Дата подписания: 10.02.2025 13:07:12

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)

(подпись)

/ Грошев Н.Б /

(ФИО)

« 22 » 08 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины
Б1.В.01.03	Общая физическая подготовка

Код направления подготовки / специальности	48.03.01
Направление подготовки / специальность	Теология
Наименование ООП (направленность / профиль)	Православная теология
Год начала реализации ООП	2022
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	Очная
Год разработки/обновления	2022

Разработчики:

должность	ученая степень, ученое звание	ФИО
доцент	Кандидат философских наук	Антипов Михаил Александрович

Рабочая программа дисциплины разработана и одобрена на заседании кафедры «Церковная история и философия» протокол №10 от 25 июля 2022 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 «Общая физическая подготовка» 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 части, формируемой участниками образовательных отношений, 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.

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результат обучения по дисциплине
УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение оздоровительных систем;</li> </ul> <p><b>Имеет навыки (начального уровня):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять индивидуальное здоровье и физически самосовершенствоваться</li> </ul> <p><b>Имеет навыки (основного уровня):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности;</li> <li>- беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом</li> </ul>

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 110 академических часов.

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

#### 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	Оздоровительный фитнес	1				18			<i>Зачет с оценкой</i>	
		2				16				
		3				18				
2	Специальная физическая подготовка	4				18				
		5				19				
		6				21				
	Итого:					110				

### 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 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	Оздоровительный фитнес	Тема 1. Функциональный тренинг Тема 2. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса Тема 3. Развитие координации движений Тема 4. Развитие гибкости Тема 5. Профилактика нарушений осанки Тема 6. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики Тема 7. Кардиотренинг
2	Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг	Тема 8. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих Тема 9. Сдача нормативов, аттестация в рамках текущего контроля успеваемости Тема 10. Упражнения для мышц рук и грудных мышц Тема 11. Укрепление мышц спины и плечевого пояса Тема 12. Упражнения для мышц ног Тема 13. Комплексы упражнений для снижения веса Тема 14 Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения

#### 4.2 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.

## Приложение 1 к рабочей программе

Шифр	Наименование дисциплины
Б1.В.01.03	Общая физическая подготовка

Код направления подготовки / специальности	48.03.01
Направление подготовки / специальность	Теология
Наименование ООП (направленность / профиль)	Православная теология
Год начала реализации ООП	2022
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	Очная
Год разработки/обновления	2022

**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><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;</li> <li>- роль и значение социально-биологических основ физической культуры</li> </ul> <p><b>Имеет навыки (начального уровня):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять отдельные элементы знаний в области теории физической культуры и спорта;</li> </ul>	1-2	Устный опрос, зачет с оценкой

<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать базовые практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой;</li> </ul> <p><b>Имеет навыки (основного уровня):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять системные знания в области теории физической культуры и спорта;</li> <li>- использовать комплекс практических умений и навыков самостоятельного занятия физической культурой</li> </ul>		
<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение оздоровительных систем;</li> </ul> <p><b>Имеет навыки (начального уровня):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять индивидуальное здоровье и физически самосовершенствоваться</li> </ul> <p><b>Имеет навыки (основного уровня):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности;</li> <li>- беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом</li> </ul>	1-2	Устный опрос, зачет с оценкой
<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов</li> </ul> <p><b>Имеет навыки (начального уровня):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обосновывать значимость здоровья и здорового образа жизни в контексте православного вероучения</li> </ul> <p><b>Имеет навыки (основного уровня):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аксиологического анализа физической культуры и здорового образа жизни с позиций святоотеческого наследия и «Основ социальной концепции РПЦ»</li> </ul>	1-2	Устный опрос, зачет с оценкой

### 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).

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

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

## 2. Типовые контрольные задания для оценивания формирования компетенций

### 2.1. Промежуточная аттестация

#### 2.1.1. Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой

Форма(ы) промежуточной аттестации:

Перечень типовых вопросов/заданий для проведения дифференцированного зачета (очная форма обучения):

№	Наименование раздела дисциплины	Типовые вопросы/задания
1	Оздоровительный фитнес	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Функциональный тренинг. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом, с медболами, с набивными мячами; в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).</li> <li>2. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса. Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).</li> <li>3. Развитие координации движений. Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управлений динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов, вырабатывая мышечные ощущения. Чередование интенсивности заданий для развития чувства движения, скорости, времени, амплитуды, темпа и ритма.</li> <li>4. Развитие гибкости. Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</li> <li>5. Профилактика нарушений осанки. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса (использование как мелких групп мышц, так и крупных).</li> <li>6. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики. Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).</li> <li>7. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения. Разбор противопоказанных и травмоопасных упражнений.</li> </ol>



2	Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ на период начального соревновательного цикла. Комплекс упражнений начального соревновательного периода.</li> <li>2. Совершенствование техники приседания. Выполнение вспомогательные упражнения для тренировки приседаний.</li> <li>3. Совершенствование техники выполнения жима. Освоение техники жима лежа. Подготовка к тестированию по пауэрлифтингу.</li> <li>4. Тренировочная программа для жима лежа. Освоение техники жима лежа. Подготовка к тестированию по пауэрлифтингу.</li> <li>5. Совершенствование выполнения упражнения «Становая тяга» в программе соревнований по пауэрлифтингу. Освоение техники упражнения «Становая тяга». Тренировка мышц спины. Выполнение вспомогательных упражнений для повышения результатов в тяге.</li> </ol>
---	--	--

## 2.2. Текущий контроль

### 2.2.1. Перечень форм текущего контроля: **Устный опрос**

#### 2.2.2. Типовые задания для устного опроса:

#### **Раздел 1. Введение в предмет " Оздоровительный фитнес"**

1. Физическая культура в общефизической и профессиональной подготовке студентов вуза.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
5. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
6. Методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
7. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
8. Основы методики самомассажа.
9. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
10. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
11. Методика двигательного режима в период экзаменационной сессии.
12. Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов.
13. Двигательная активность и ее роль в сохранении здоровья.
14. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
15. Средства и методы легкой атлетики в системе физического воспитания студентов вуза.
16. Средства и методы атлетической гимнастики в системе физического воспитания студентов вуза.
17. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов.

#### **Раздел 2. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг**

1. Средства физической культуры в профессиональной подготовке бакалавра. Классификация общеподготовительных упражнений для разносторонней физической подготовки.
2. Основные мышечные группы
3. Методические основы развития профессионально важных физических качеств.
4. Упражнения для развития наиболее важных групп мышц, определяющих нормальную жизнедеятельность человека (По В. М. Зациорскому, 1970)
5. Специальные прикладные упражнения (элементы видов спорта) и вспомогательные средства ППФП.
6. Мышечная (силовая) и кардиореспираторная выносливость. Средства и методы фитнес-аэробики для их развития.
7. Методика самоконтроля формулам оптимальной тренировочной ЧСС, интенсивности нагрузки 60 % и 80 % от МПК.
8. Оценка функционального состояния ССС. Индекс Руффье.
9. Координационные условия выполнения изучаемых физических упражнений, необходимых двигательных качеств и умений.
10. Релаксация как метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия напряжения после физических усилий или психоэмоционального напряжения.
11. Классификация средств и методов для развития силовых возможностей комплексной направленности.
12. Физические упражнения и методические приемы для совершенствования профессионально значимых физических качеств.
13. Средства и методы развития гибкости и методика самооценки ее развития.
14. ОК-8 16. Техника выполнения силового троеборья ОК-8 17.
15. Правила соревнований по пауэрлифтингу
16. Тенденции развития фитнеса
17. Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системе человека.
18. Профилактика травматизма на занятиях фитнесом. Противопоказанные к применению упражнения.

### 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*

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета с оценкой.

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			
	«2» (неудовлетв.)	«3» (удовлетвор.)	«4» (хорошо)	«5» (отлично)

<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;</li> <li>- роль и значение социально-биологических основ физической культуры</li> <li>- роль и значение оздоровительных систем;</li> <li>- роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов</li> </ul>	<p>Уровень знаний ниже минимальных требований. Имеют место грубые ошибки</p>	<p>Минимально допустимый уровень знаний. Имеет место несколько негрубых ошибок</p>	<p>Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Имеет место несколько несущественных ошибок</p>	<p>Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки</p>
---	--	--	---	--

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

Критерий оценивания	Уровень освоения и оценка			
	«2» (неудовлетв.)	«3» (удовлетвор.)	«4» (хорошо)	«5» (отлично)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять отдельные элементы знаний в области теории физической культуры и спорта;</li> <li>- использовать базовые практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой;</li> <li>- укреплять индивидуальное здоровье и физически самосовершенствоваться;</li> <li>- обосновывать значимость здоровья и здорового образа жизни в контексте православного вероучения</li> </ul>	<p>Не продемонстрированы навыки начального уровня при решении стандартных задач. Имеют место грубые ошибки</p>	<p>Продemonстрированы навыки начального уровня при решении стандартных задач. Выполнены все задания, но не в полном объеме или с негрубыми ошибками</p>	<p>Продemonстрированы навыки начального уровня при решении стандартных задач. Выполнены все задания, в полном объеме с некоторыми недочетами</p>	<p>Продemonстрированы навыки начального уровня при решении стандартных задач. Выполнены все задания, в полном объеме с без недочетов</p>

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

Критерий оценивания	Уровень освоения и оценка			
	«2» (неудовлетв.)	«3» (удовлетвор.)	«4» (хорошо)	«5» (отлично)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять системные знания в области теории физической культуры и спорта;</li> <li>- использовать комплекс практических умений и навыков самостоятельного занятия физической культурой;</li> <li>- творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности;</li> <li>- беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом;</li> <li>- аксиологического анализа физической культуры и здорового образа жизни с позиций святоотеческого наследия и «Основ социальной концепции РПЦ»</li> </ul>	<p>Не продемонстрированы навыки основного уровня при решении типовых задач. Имеют место грубые ошибки</p>	<p>Продemonстрированы навыки основного уровня при решении задач. Выполнены все задания, но не в полном объеме или с негрубыми ошибками</p>	<p>Продemonстрированы навыки основного уровня при решении задач. Выполнены все задания, в полном объеме с некоторыми недочетами</p>	<p>Продemonстрированы навыки основного уровня при решении задач. Выполнены все задания, в полном объеме с без недочетов</p>

## Приложение 2 к рабочей программе

Шифр	Наименование дисциплины
Б1.В.01.03	Общая физическая подготовка

Код направления подготовки / специальности	48.03.01
Направление подготовки / специальность	Теология
Наименование ООП (направленность / профиль)	Православная теология
Год начала реализации ООП	2022
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	Очная
Год разработки/обновления	2022

**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.	Естественно-научные основы физической культуры и спорта: Учебник / Под ред. А. В. Самсоновой, Р. Б. Цаллаговой. – М., 2014.	нет <a href="https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25761265">https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25761265</a>
2.	Давыдов В. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие. – М., 2007.	Электронный вариант книги, можно выложить на образовательный портал
3.	Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. – М., 2011.	нет
4.	Шамардин А. И., Фискалов В. Д., Зубарев Ю. А., Черкашин В. П. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: Учебное пособие. – М., 2013. [ЭБС «КнигаФонд»].	нет <a href="https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22320692">https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22320692</a> <a href="https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806288.html">https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806288.html</a>

## Электронные учебные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС):

№ п/п	Автор, название, место издания, год издания, количество страниц	Ссылка на учебное издание в ЭБС

1.	<p>Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Библиогр.: с. 220 - 248. – ISBN 978-5-4263-0574-8. – Текст : электронный.</p>	<p>ЭБС «Университетская библиотека онлайн» Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=598939">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=598939</a></p>
	<p>Пушкина, В. Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры : учебно-методическое пособие : [16+] / В. Н. Пушкина, И. В. Мищенко, А. Н. Зелянина ; Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова. – Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2014. – 124 с. : табл., схем., ил. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-261-01012-8. – Текст : электронный.</p>	<p>ЭБС «Университетская библиотека онлайн» Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436399">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436399</a></p>
	<p>Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с. : схем., табл. Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-87-9. – Текст : электронный.</p>	<p>ЭБС «Университетская библиотека онлайн» Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216</a></p>
	<p>Ланда, Б. Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б. Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). – Казань : Познание (Институт ЭУП), 2014. – 66 с. : табл., схем. – (Готов к труду и обороне). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.</p>	<p>ЭБС «Университетская библиотека онлайн» Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364174">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364174</a></p>
	<p>Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие / Ч. Иванков, С. А. Литвинов. – Москва : Владос, 2015. – 304 с. : ил. – ISBN 978-5-691-02197-8. – Текст : электронный.</p>	<p>ЭБС «Университетская библиотека онлайн» Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625</a></p>
	<p>Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие : [12+] / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва : Спорт, 2016. – 352 с. : ил. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-21-3. – Текст : электронный.</p>	<p>ЭБС «Университетская библиотека онлайн» Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454239">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454239</a></p>

## Приложение 3 к рабочей программе

Шифр	Наименование дисциплины
Б1.В.01.03	Общая физическая подготовка

Код направления подготовки / специальности	48.03.01
Направление подготовки / специальность	Теология
Наименование ООП (направленность / профиль)	Православная теология
Год начала реализации ООП	2022
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	Очная
Год разработки/обновления	2022

**Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

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

## Приложение 4 к рабочей программе

Шифр	Наименование дисциплины
Б1.В.01.03	Общая физическая подготовка

Код направления подготовки / специальности	48.03.01
Направление подготовки / специальность	Теология
Наименование ООП (направленность / профиль)	Православная теология
Год начала реализации ООП	2022
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	Очная
Год разработки/обновления	2022

**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: мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные по 5 шт., теннисные ракетки 2 пары и шарики 20 шт., прыгалки 5 шт., волейбольная сетка 2 шт., набор гантелей	-	-
- 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)