

**РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ – ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЕРМСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ ПЕРМСКОЙ ЕПАРХИИ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»**

«УТВЕРЖДАЮ»

свещ. А.Н. Сафронов

*Проректор по учебной работе
свещ. А.Н. Сафронов
«25» сентября 2024 г.*

**Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 48.03.01 Теология
Направленность (профиль) подготовки: Православная теология

Уровень образования
Бакалавриат

Форма обучения
Очная

Пермь 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин 23.05.02024 протокол № 7. Заведующий кафедрой кандидат исторических наук, доцент Вертинский Александр Владимирович.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» предназначена для реализации основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 «Теология». Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 48.03.01 «Теология», утвержденным Министерством науки и высшего образования РФ от 25 августа 2020 г. №1110 и основной образовательной программы подготовки бакалавров.

Организация-разработчик: Пермская духовная семинария.

Разработчик: Пономарев Николай Леонидович, кандидат педагогических наук, доцент.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина является обязательной для освоения; входит в состав обязательной части учебного плана образовательной программы. Изучается в 3 семестре.

Изучается во взаимосвязи со следующими дисциплинами: «Физическая культура и спорт (ОФП)», «Физическая культура и спорт (Легкая атлетика)», «Физическая культура и спорт (Настольный теннис)».

1.2. Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.3. Задачи дисциплины

1. Сформировать понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Познакомить с научно-практическими основами физической культуры и здорового образа жизни.

3. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

5. Сформировать навыки укрепления здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности студентов.

6. Воспитать бережное отношение к собственному здоровью.

1.4. Компетенции(я), индикатор(ы) компетенций(и) обучающегося, формируемые в результате обучения, и планируемые результаты обучения

Код и наименование компетенции	Индикатор(ы) компетенции	Планируемые результаты обучения
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	Знать: роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, в системе теологических знаний, традиционных духовных ценностей общества и человек и профессиональном и социальном развитии человека; социально-биологические основы физической культуры; основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

		<p>Уметь: применять свои знания в области теории и методики физической культуры и спорта; использовать практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой.</p> <p>Владеть: понятийно-терминологическим аппаратом в области физической культуры; способами предупреждения девиантного поведения и правонарушений.</p>
	<p>УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p>Знать: основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Владеть: основными методами и приёмами саморегулирования своего физического состояния.</p>

1.5. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При чтении лекций, проведении семинарских и практических занятий применяются:

- презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
- доступ в онлайн-режиме в Электронную библиотечную систему (ЭБС);
- доступ в электронную информационно-образовательную среду семинарии.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в личных кабинетах обучающихся.

1.6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, семинарских (практических) занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: учебные столы и стулья, стол-кафедра преподавателя с компьютером, веб-камера, мультимедийный проектор с проекционным экраном, меловая доска, шкафы для хранения учебной литературы и наглядных пособий, наглядные пособия.

1.7. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины.

В рамках преподавания дисциплины наряду с лекционно-семинарской системой применяются следующие образовательные технологии:

- обращение к мультимедийным образовательным и информационным порталам (определяется содержанием дисциплины);
- открытые лекции, проблемные лекции и публичные дискуссии по разделам дисциплины и отдельным тематическим рубрикам её содержания;
- прикладные мастер-классы для совершенствования конкретных и специализированных навыков;

- деловые игры, работа с кейсами;
- различные формы интерактивной работы по принципу викторины и интеллектуального конкурса;
- студенческие дебаты;
- анализ источников информации;
- доклады, «мозговой штурм» и проектная деятельность студентов;
- просмотр актуальных обучающих и художественных видеоматериалов, в т.ч. специально спроектированных для преподавательских целей квалифицированными профессионалами в области профессионального знания.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

2.1. Тематический план курса

Тема	Наименование раздела (темы)	Всего часов	Аудиторные часы	Формы проведения аудиторных занятий			Самостоятельная работа
				Лекции	Практическое занятие	Семинарское занятие	
1	2	3	4	5	6	7	8
Учебный период: первый							
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра	8	4	2	2	0	4
2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	8	4	2	2	0	4
3	Социально-биологические основы физической культуры	10	4	2	2	0	6
4	Основы здорового образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности	10	4	2	2	0	6
5	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	12	6	2	4	0	6
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	2	0	2	0	6
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	8	2	0	2	0	6
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	8	2	0	2	0	6
ИТОГО ЗА ДИСЦИПЛИНУ:		72	28	10	18	0	44

2.2. Рабочая программа курса

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы социальной концепции Русской Православной Церкви о здоровье личности и народа, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

Тема 4. Основы здорового образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь физического и духовного здоровья в трудах святых отцов Церкви. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни священнослужителя. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений.

Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Характеристика особенностей воздействия каждого вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

2.3. Темы и вопросы для практических занятий

В ходе практических занятий обучающиеся работают с текстами рекомендованных учебных пособий и дополнительными источниками информации для повторения, освоения и закрепления нового материала. По темам учебной дисциплины, осваиваемым обучающимися самостоятельно, проводятся онлайн-консультации (электронная почта, система ЭИОС Пермской духовной семинарии). Применяется лекционно-семинарская система занятий.

Средствами текущего контроля выступают

- устно-письменные сообщения, включающие презентацию и доклад на рекомендованную тему,
- коллоквиумы,
- написание эссе.

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра.

1. Физическая культура личности студента.
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Профессиональная направленность физической культуры.
4. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

1. Физическое развитие и методы оценки (самоконтроля).
2. Функциональное состояние организма и методы самоконтроля.
3. Антропометрия.
4. Методы оценки уровня здоровья (определение уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко). Функциональные пробы.

Тема: Социально-биологические основы физической культуры.

1. Основные факторы среды обитания, оказывающие влияние на деятельности.
2. Принципы адаптации организма человека к физическим нагрузкам.
3. Методы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности
4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
5. Основы методики самомассажа.
6. Методы регулирования психоэмоционального состояния.

Тема; Основы здорового образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

1. Образ жизни человека как важнейшая характеристика его личности.
2. Образ жизни и профессиональная деятельность.
3. Факторы профессиональной деятельности, оказывающие негативное влияние на состояние здоровья священнослужителя и методы их компенсации.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Тема: Общая физическая, специальная и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

1. Общие положения воспитания физических качеств.
2. Методы воспитания и оценки силы.
3. Методы воспитания и оценки быстроты.
4. Методы воспитания и оценки выносливости.
5. Методы воспитания и оценки ловкости (координации движений).
6. Методы воспитания и оценки гибкости.

Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
2. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
4. Методики эффективных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

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

1. Анализ основных видов спорта, их доступности, совместимости с профессиональной деятельностью и влияния на функциональное состояние организма.
2. Характеристика особенностей воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

3. Основные системы физических упражнений и их выбор в соответствии с функциональным состоянием организма.

4. Проблемы гармонии профессиональной деятельности, избранного вида спорта и системы физических упражнений.

5. Методика самооценки уровня и динамики общей, специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Анализ факторов, оказывающих влияние на образ жизни человека, его профессиональную деятельность исходя из занятий избранным видом спорта, системой физических упражнений.

2. Физическая подготовленность в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

3. Техническая подготовленность в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

4. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

5. Психическая подготовленность в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

6. Индивидуальная программа физического развития и спортивной подготовки воспитанника семинарии.

Критерии оценивания работы студентов на практических занятиях:

«Отлично»: обучающийся демонстрирует глубокое и всестороннее усвоение материала программы дисциплины; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно излагает теоретический материал; владеет понятийным аппаратом и правильно формулирует определения; демонстрирует знания учебной и научной литературы, в том числе дополнительной; формулирует собственные выводы по излагаемому материалу. Выступление (доклад, защита работы) логически и последовательно выстроено, легко воспринимается аудиторией. При ответе на вопросы обучающийся дает развернутые, полные ответы, демонстрируя полноту владения представленным материалом.

«Хорошо»: обучающийся демонстрирует знание материала программы дисциплины; демонстрирует знание основных теоретических понятий; последовательно, грамотно и логически стройно излагает материал; ориентируется в учебной и научной литературе; формулирует обоснованные выводы по излагаемому материалу. Выступление (доклад, защита работы) логически корректно выстроено, но обоснование сделанных выводов недостаточно аргументировано. Не в полном объеме раскрыто содержание темы (вопроса).

«Удовлетворительно»: обучающийся демонстрирует общее знание материала программы дисциплины и общее владение понятийным аппаратом дисциплины; способен формулировать ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; знает основную учебную литературу по программе дисциплины. Выступление (доклад, защита работы) не выстроено логически и последовательно, выводы не аргументированы, сложны для понимания и восприятия. Не в полном объеме раскрыто содержание темы (вопроса).

«Неудовлетворительно»: обучающийся не знает значительной части материала программы дисциплины; не владеет понятийным аппаратом рассматриваемой темы (вопроса); допускает значительное количество ошибок при изложении учебного материала; не умеет строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; не умеет делать выводы по излагаемому материалу. Выступление краткое, неглубокое, поверхностное.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторные занятия и контактная работа с преподавателем.

Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть материалом дисциплины, определить сложные содержательные аспекты, освоить практику до уровня навыков и умений.

Самостоятельная работа предполагает закрепление теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях; самостоятельное освоение тем, предусмотренных программой учебной дисциплины; совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет; самоконтроль освоения программы дисциплины.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля успеваемости и могут быть учтены при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных форм, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. При проведении текущего контроля успеваемости применяются оценочные материалы, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

Во время самостоятельной работы студенты разрабатывают или индивидуальную программу своего физического развития и спортивной подготовки и доклад для выступления на семинарской конференции.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, РЕСУРСЫ ИНТЕРНЕТ

4.1. Основная учебная литература

1. Казантинова Г. М. Физическая культура студента: учебник. М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. 328 с.

2. Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005. 446 с.

4.2. Дополнительная учебная, научная и научно-просветительская литература

Аэробика. Теория и методика проведения занятий / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. М., Спорт Академ Пресс, 2002.

Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.

Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2006.

Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М.: Высшая школа, 1986.

Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М., 2001.

Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Гардарики, 2007.

Гогунов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М., 2000.

Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, 1985.

Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М., 1999.

Дубровский В. И. Спортивная медицина. М.: Владос, 1998.

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. М., 2000.

Жук Е.Г. Научные основы совершенствования здоровья и системы управления им. Смоленск, 1997.

Жуков М. Н. Подвижные игры. М., 2000.

Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике. М., 1999.

Лечебная физическая культура. Справочник / под ред. В.А. Епифанова. М.: Медицина, 1988.

Лечебная физкультура и врачебный контроль / под ред. В. А. Епифанова, Г. Л. Апанасенко. М.: Медицина, 1990.

Лубышева Л.И. Концепция формирования двигательной культуры человека. М., 1992.

Лукиянченко В.Б. Физическая культура: основы знаний. М., 2003.

Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.

4.3. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

Научная электронная библиотека. URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp?/>

5. ФОРМА И СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет. Зачет проводится в устной форме и защиты индивидуальной программы физического развития и физической подготовки или выступления на конференции с докладом.

5.1. Критерии оценивания планируемых результатов обучения

Код компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов
УК-7.1	<p>Знать: роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, в системе теологических знаний, традиционных духовных ценностей общества и человек и профессиональном и социальном развитии человека; социально-биологические основы физической культуры; основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</p> <p>Уметь: применять свои знания в области теории и методики физической культуры и спорта; использовать практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой.</p> <p>Владеть: понятийно-терминологическим аппаратом в области физической культуры; способами предупреждения девиантного поведения и правонарушений.</p>	<p>Не зачтено Не знает о роли и значении физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, в системе теологических знаний, традиционных духовных ценностей общества и человека и профессиональном и социальном развитии человека; не знает социально-биологических основ физической культуры; не знает основ профессионально-прикладной физической подготовки студентов; не умеет применять свои знания в области теории и методики физической культуры и спорта; не умеет использовать практические умения и навыки самостоятельного занятия физическими упражнениями; не владеет понятийно-терминологическим аппаратом в области физической культуры; не владеет способами предупреждения девиантного поведения и правонарушений.</p> <p>Зачтено Знает о роли и значении физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, в системе теологических знаний, традиционных духовных ценностей общества и человека и профессиональном и социальном развитии человека; знает социально-биологические основы физической культуры; основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов; умеет применять свои знания в области теории и методики физической культуры и спорта; умеет использовать практические умения и навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. владеет понятийно-терминологическим аппаратом в области физической культуры;</p>

		владеет способами предупреждения девиантного поведения и правонарушений.
УК-7.2	<p>Знать: основы здорового образа и стиля жизни, профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</p> <p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Владеть: основными методами и приёмами саморегулирования своего физического состояния.</p>	<p>Не зачтено Не знает основ здорового образа и стиля жизни, профессионально-прикладной физической подготовки студентов; не умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; не владеет основными методами и приёмами саморегулирования своего физического состояния.</p> <p>Зачтено Знает основы здорового образа и стиля жизни, профессионально-прикладной физической подготовки студентов; занимается физкультурно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет основными методами и приёмами саморегулирования своего физического состояния.</p>

5.2. Критерии оценивания ответов студентов на зачете.

Оценка «зачтено» ставится в случае: обучающийся выполнил все заданные практические работы в течение учебного периода. Владеет понятийно-терминологическим аппаратом, теорией изучаемой дисциплины, готов решать профессиональные задачи в избранной области профессиональной деятельности. Ответы на вопросы полные, развернутые, ориентируется в источниках основной и дополнительной информации.

Оценка «не зачтено» ставится в случае: обучающийся не выполнил отдельные заданные практические работы в течение учебного периода. Показывает неглубокое владение и понимание понятийно-терминологического аппаратом и теорией изучаемой дисциплины, не готов решать профессиональные задачи в избранной области профессиональной деятельности. Ответы на вопросы неполные, показывают незнание основной и дополнительной литературы по дисциплине.

На основании содержания тем и примерного перечня вопросов промежуточной аттестации по дисциплине разрабатываются типовые оценочные задания, являющиеся частью фонда оценочных средств образовательной программы 48.03.01 Теология (профиль/направленность: Православная теология).

Примерный перечень вопросов по дисциплине.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Физическое развитие и методы оценки (самоконтроля).

Функциональное состояние организма и методы самоконтроля.

Методы оценки уровня здоровья (определение уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко).

Основные факторы среды обитания, оказывающие влияние на деятельности.

Принципы и методы адаптации организма человека к физическим нагрузкам.

Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.

Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности

Методы регулирования психоэмоционального состояния.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Методики эффективных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Анализ основных видов спорта, их доступности, совместимости с профессиональной деятельностью и влияния на функциональное состояние организма.

Характеристика особенностей воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

Основные системы физических упражнений и их выбор в соответствии с функциональным состоянием организма.

Проблемы гармонии профессиональной деятельности, избранного вида спорта и системы физических упражнений.

Методика самооценки уровня и динамики общей, специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Анализ основных видов спорта, их доступности, совместимости с профессиональной деятельностью и влияния на функциональное состояние организма.

Характеристика особенностей воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

Основные системы физических упражнений и их выбор в соответствии с функциональным состоянием организма.

Проблемы гармонии профессиональной деятельности, избранного вида спорта и системы физических упражнений.

Методика самооценки уровня и динамики общей, специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности.

Методы воспитания физических качеств.

Примерные темы выступлений студентов.

Спорт и миссионерское служение Русской Православной Церкви.

Творения святых отцов о взаимосвязи духовного и физического здоровья.

Духовное и физическое здоровье: проблемы взаимосвязи.

Роль физической культуры и спорта в повседневной жизни священнослужителя.

Опыт православного спортивного клуба «Пересвет» при Пермской Духовной семинарии.

Тело и дух в религиозном восприятии: компаративистский подход.

Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Мотивация индивидуального выбора студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений: сравнительный анализ.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.

Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Врачебный и педагогический контроль.

Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

5.3. Типовые оценочные задания по дисциплине.

Задание закрытого типа на установление соответствия.

1. Соотнесите сферу и удельный вес факторов, определяющих риск для здоровья

А. Здравоохранение.	1. 45–53 %
Б. Генетика.	2. 18–22 %
В. Образ жизни.	3. 8–10 %
Г. Внешняя среда.	4. 17–20 %

Задание комбинированного типа с выбором одного/нескольких правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

2. Какое из приведенных понятий является более широким?

1. Спорт.
2. Физическое воспитание.
3. Физическая культура.
4. Физическое совершенство.

3. Чем отличается понятие «спорт» от понятия «физическая культура»?

1. Обязательной соревновательной компонентой.
2. Регулярностью занятий.
3. Возрастом участников.
4. Видами физических упражнений.

4. Здоровье – ведущий фактор, определяющий:

1. Гармоничное развитие.
2. Успешность освоения профессии.
3. Плодотворность будущей профессиональной деятельности.
4. Всё вышеперечисленное.

5. К средствам физического воспитания относится:

1. Оздоровительные силы природы.
2. Спортивные сооружения.
3. Гигиенические факторы.
4. Физические упражнения.

6. Какой тест не относится к оценке функциональной подготовленности?

1. Тест Люшера.
2. Тест Купера.
3. Проба Штанге.
4. Ортостатическая проба.