

МОСКОВСКИЙ ПАТРИАРХАТ
духовная образовательная
организация высшего образования
«ПЕРМСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ ПЕРМСКОЙ ЕПАРХИИ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель направления подготовки 48.03.01 Теология

код и наименование направления подготовки

/Вертинский А.В. /

« 28 » 08 2023 г.

Шифр	Наименование дисциплины
Б1.В.01.01	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общездоровья подготовка)

Код направления подготовки / специальности	48.03.01
Направление подготовки / специальность	Теология
Наименование ООП (направленность / профиль)	Православная теология
Год начала реализации ООП	2024
Уровень образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная
Год разработки/обновления	2023

Разработчики:

должность	ученая степень, ученое звание	ФИО
доцент	кандидат педагогических наук, доцент	Пономарев Николай Леонидович

Рабочая программа дисциплины разработана и одобрена кафедрой «Гуманитарных и естественно-научных дисциплин».

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» элективный курс (Б1.В.ДВ.05.01) (вид спорта 1 – общая физическая подготовка) является частью программы бакалавриата «Практическая теология Православия» по направлению «Подготовка религиозного персонала православного вероисповедания».

1.1. Цель курса

Программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция).

Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» от 05.04.2017 г. № 301.

Приказом Министерства образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования от 01.12.99 г. №1025.

Приказом Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26.07.94 г. №777 «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях».

Являясь составной частью общей культуры и подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит элективным курсом в вариативную часть учебного плана, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое совершенство. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Результатом образования, по завершении обучения, в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности.

Целью элективного курса «Физическая культура и спорт» является формирование способности специально направленного и избирательного использования средств физической культуры, спорта для психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности пастырского служения.

В результате изучения данной дисциплины студент формирует компетенции: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

1.2. Задачи курса

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование системы умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и служебных целей;
- всестороннее и гармоничное воспитание физических качеств (ОФП);

- воспитание прикладных психофизических и специальных качеств необходимых в условиях профессиональной деятельности.

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>Знает: роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; роль и значение социально-биологических основ физической культуры</p> <p>Имеет навыки (начального уровня): применять отдельные элементы знаний в области теории физической культуры и спорта; использовать базовые практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой;</p> <p>Имеет навыки (основного уровня): применять системные знания в области теории физической культуры и спорта; - использовать комплекс практических умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результат обучения по дисциплине
УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.	<p>Знает: - роль и значение оздоровительных систем;</p> <p>Имеет навыки (начального уровня): - укреплять индивидуальное здоровье и физически самосовершенствоваться</p> <p>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</p>

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Владеть:

- навыками сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, повышения работоспособности;
- навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основными методами и приёмами саморегулирования своего физического состояния;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, сохранения высокой работоспособности на протяжении всей жизни.

2. Объем и виды учебной работы

№ п/п	Виды учебной работы	Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	аудиторная работа	312	52	52	52	52	52	52	-	-
	самостоятельная работа	16	2	2	2	2	4	4	-	-
2	итоговый контроль по дисциплине		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	-	-
3	всего	328	54	54	54	54	56	56		

3 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Модульный тематический план

Таблица 1 - тематический план по модулям учебной дисциплины 1 курс (1 семестр)

	Наименование темы	Количество часов					
		всего	Л	ПЗ	СЗ	Итог контроль	Трудоёмкость в часах
1	Общая физическая подготовка						
1.1	Методы оценки и развития скоростных способностей			2	2		
1.2	Методы оценки и развития общей выносливости			2			
1.3	Методы оценки и развития силовых способностей			2			
1.4	Методы оценки и развития гибкости			2			
1.5	Методы оценки и развития ловкости			2			
	Итого по модулю 1	12		10	2		
2	Занятия по видам спорта						
2.1	Легкая атлетика	8		8			
2.2	Гимнастика	8		8			
2.3	Спортивные игры (футбол, н/теннис)	8		8			
2.4	Плавание	6		6			
2.4	Соревновательная практика	6		6			
	Итого по модулю 2	36		36			

3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра						
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	2		2			
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	2		2			
	Итого по модулю 3	4		4			
	Всего	54		52	2	зачет	

Таблица 2 - тематический план по модулям учебной дисциплины 1 курс (2 семестр)

	Наименование темы	Количество часов					Итог контроль	Трудоёмкость в часах
		всего	Л	ПЗ	СЗ			
1	Общая физическая подготовка							
1.1	Воспитание быстроты			4				
1.2	Воспитание общей выносливости			6				
1.3	Воспитание силы			4				
1.4	Воспитание гибкости			4				
1.5	Воспитание ловкости			4				
	Итого по модулю 1	22		22				
2	Занятия по видам спорта							
2.1	Легкая атлетика			6				
2.2	Гимнастика			4				
2.3	Спортивные игры (футбол, н/теннис)			6				
2.4	Лыжные гонки			4				
2.5	Подготовка и проведение соревнований			4				
	Итого по модулю 2	24		24				
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра							
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			2	2			
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			4				
	Итого по модулю 3	46		6	2			
	Всего	54		52	2	зачет		

Таблица 3 - тематический план по модулям учебной дисциплины 2 курс (3 семестр)

	Наименование темы	Количество часов					Итог контроль	Трудоёмкость в часах
		всего	Л	ПЗ	СЗ			
1	Общая физическая подготовка							
1.1	Воспитание быстроты			4				
1.2	Воспитание общей выносливости			6				
1.3	Воспитание силы			4				
1.4	Воспитание гибкости			4				
1.5	Воспитание ловкости			4				
	Итого по модулю 1	22		22				
2	Занятия по видам спорта							
2.1	Легкая атлетика			6				
2.2	Гимнастика			4				
2.3	Спортивные игры (футбол, н/теннис)			6				
2.4	Плавание			4				
2.5	Подготовка и проведение соревнований. Судейская практика			4				
	Итого по модулю 2	24		24				
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра							
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			2	2			
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			4				
	Итого по модулю 3	6		6	2			
	Всего	54		52	2	зачет		

Таблица 4 - тематический план по модулям учебной дисциплины 2 курс (4 семестр)

	Наименование темы	Количество часов					Трудоёмкость в часах
		всего	Л	ПЗ	СЗ	Итог контроль	
1	Общая физическая подготовка						
1.1	Воспитание быстроты			4			
1.2	Воспитание общей выносливости			6			
1.3	Воспитание силы			4			
1.4	Воспитание гибкости			4			
1.5	Воспитание ловкости			4			
	Итого по модулю 1	22		22			
2	Занятия по видам спорта						
2.1	Легкая атлетика			6			
2.2	Гимнастика			4			
2.3	Спортивные игры (футбол, н/теннис)			6			
2.4	Плавание			4			
2.5	Подготовка и проведение соревнований. Судейская практика			4			
	Итого по модулю 2	24		24			
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра						
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			2	2		
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			4			
	Итого по модулю 3	6		6	2		
	Всего	54		52	2	зачет	

Таблица 5 - тематический план по модулям учебной дисциплины 3 курс (5 семестр)

	Наименование темы	Количество часов					Трудоёмкость в часах
		всего	Л	ПЗ	СЗ	Итог контроль	
1	Общая физическая подготовка						
1.1	Воспитание быстроты			4			
1.2	Воспитание общей выносливости			6			
1.3	Воспитание силы			4			
1.4	Воспитание гибкости			4			
1.5	Воспитание ловкости			4			
	Итого по модулю 1	22		22			
2	Занятия по видам спорта						
2.1	Легкая атлетика			6			
2.2	Гимнастика			4			
2.3	Спортивные игры (футбол, н/теннис)			6			
2.4	Лыжные гонки			4			
2.4	Подготовка и проведение соревнований. Судейская практика			4			
	Итого по модулю 2	24		24			
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра						
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			2	2		
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			4	2		
	Итого по модулю 3	6		6	4		
	Всего	56		52	4	зачет	

Таблица 6 - тематический план по модулям учебной дисциплины 3 курс (6 семестр)

	Наименование темы	Количество часов					Трудоёмкость в часах
		всего	Л	ПЗ	ЛЗ	Итог контроль	
1	Общая физическая подготовка						
1.1	Воспитание быстроты			4			
1.2	Воспитание общей выносливости			6			
1.3	Воспитание силы			4			
1.4	Воспитание гибкости			4			
1.5	Воспитание ловкости			4			
	Итого по модулю 1	22		22			
2	Занятия по видам спорта						
2.1	Легкая атлетика			6			
2.2	Гимнастика			4			
2.3	Спортивные игры (футбол, н/теннис)			6			
2.4	Плавание			4			
2.4	Подготовка и проведение соревнований. Судейская практика			4			
	Итого по модулю 2	24		24			
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра						
3.1	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			2	2		
3.2	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			4	2		
	Итого по модулю 3	6		6	4		
	Всего	56		52	4	зачет	

4. Содержание разделов и тем учебной дисциплины 1 курс (1 семестр)

Модуль 1. Общефизическая подготовка

Практические занятия

Тема 1.1. Методы оценки и развития скоростных способностей

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей (контрольные упражнения, тесты). Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

Тема 1.2. Методы оценки и развития общей выносливости

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

Тема 1.3. Методы оценки и развития силовых способностей

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты). Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.

Тема 1.4. Методы оценки и развития гибкости

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты). Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

Тема 1.5. Методы оценки и развития ловкости

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление ловкости. Сенситивные периоды развития ловкости. Методы оценки выраженности ловкости (контрольные упражнения, тесты). Средства и методы развития ловкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития ловкости.

Модуль 2. Занятия по видам спорта

Практические занятия

Тема 2.1. Легкая атлетика

Специальная легкоатлетическая разминка. Бег на короткие дистанции (100м). Особенности старта, стартового разгона, финиша. Бег на средние (1000м) и длинные дистанции (3 км). Прыжки в длину с места и с разбега.

Тема 2.2. Гимнастика

Построения, перестроения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с отягощениями. Аэробные упражнения.

Тема 2.3. Спортивные игры (футбол, настольный теннис)

Техника: остановка и передача мяча, ведение, удары. Техника игры в защите, нападении. Двусторонняя игра.

Тема 2.4. Плавание

Техника старта с «тумбочки», с воды. Техника поворота. Способы плавания: кроль, брасс, на спине. Техника ныряния.

Тема 2.5. Соревновательная практика

Правила соревнований по легкой атлетике, мини-футболу, ГТО. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях.

Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

Практические занятия

Тема 3.1. *Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств*

Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств. Антропометрия.

Тема 3.2. *Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности*

Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

1 курс (2 семестр)

Модуль 1. Общефизическая подготовка

Практические занятия

Тема 1.1. *Воспитание быстроты*

Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Программа для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

Тема 1.2. *Воспитание общей выносливости*

Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля.

Тема 1.3. *Воспитание силы*

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

Тема 1.4. *Воспитание гибкости*

Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

Тема 1.5. *Воспитание ловкости*

Упражнения для развития координационных способностей. Программа для развития ловкости. Средства и методы самоконтроля.

Модуль 2. Занятия по видам спорта

Практические занятия

Тема 2.1. *Легкая атлетика*

Совершенствование упражнений специальной легкоатлетической разминки. Бег на короткие дистанции (100м). Бег на средние (1000м) и длинные дистанции (3 и 5 км). Прыжки в длину с места и с разбега.

Тема 2.2. *Гимнастика*

Построения, перестроения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения отягощениями. Аэробика. Упражнения со скакалкой, мячами, на снарядах.

Тема 2.3. *Спортивные игры (футбол, настольный теннис)*

Техника: остановка и передача мяча, ведение, удары. Техника игры в защите, нападении. Индивидуальные тактические действия в атаке, обороне. Двусторонняя игра.

Тема 2.4. *Лыжные гонки*

Совершенствование техники лыжных ходов: скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременных ходов, спусков и подъемов.

Тема 2.5. *Подготовка и проведение соревнований*

Разработка положения о соревнованиях. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, лыжным гонкам. Участие в соревнованиях.

Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

Практические занятия

Тема 3.1. *Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств*

Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств. Антропометрия.

Тема 3.2. *Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности*

Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

2 курс (3 семестр)**Модуль 1. Общефизическая подготовка****Практические занятия**

Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для воспитания физических качеств.

Тема 1.1. *Воспитание быстроты*

Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Программа для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

Тема 1.2. *Воспитание общей выносливости*

Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля.

Тема 1.3. *Воспитание силы*

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

Тема 1.4. *Воспитание гибкости*

Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

Тема 1.5. *Воспитание ловкости*

Упражнения для развития координационных способностей. Программа для развития ловкости. Средства и методы самоконтроля.

Модуль 2. Занятия по видам спорта**Практические занятия**

Тема 2.1. *Легкая атлетика*

Совершенствование упражнений специальной легкоатлетической разминки. Бег на короткие дистанции (100м). Бег на средние (1000м) и длинные дистанции (3 и 5 км). Прыжки в длину с места и с разбега. Эстафетный бег.

Тема 2.2. *Гимнастика*

Построения, перестроения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения отягощениями. Аэробика. Упражнения на гимнастических снарядах.

Тема 2.3. *Спортивные игры (футбол, настольный теннис)*

Техника: остановка и передача мяча, ведение, удары. Техника игры в защите, нападении. Индивидуальные тактические действия в атаке, обороне. Двусторонняя игра.

Тема 2.4. *Плавание*

Техника старта с «тумбочки», с воды. Техника поворота. Способы плавания: кроль, брасс, на спине. Техника ныряния. Преодоление длинных дистанций 1, 2 км без учета времени.

Тема 2.5. *Подготовка и проведение соревнований. Судейская практика.*

Правила соревнований. Подготовка спортсооружений, оборудования, инвентаря и формы к соревнованиям. Положение о соревнованиях и смета. Судейская бригада. Проведение судейской коллегии и составление отчета о проведении соревнований. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях.

Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

Практические занятия

Тема 3.1. *Методы оценки и развития профессионально-важных физических качеств*

Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств. Антропометрия.

Тема 3.2. *Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности*

Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

2, 3, 4 курс (4, 5, 6 семестр)

Модуль 1. Общефизическая подготовка

Практические занятия

Методика проведения учебно-тренировочных занятий по общефизической подготовке (воспитанию физических качеств). Подготовка мест занятий. Допуск к занятиям и спортивная форма. Техника безопасности на занятиях. Дозирование физической нагрузки у занимающихся. Цели и задачи занятия. Водная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия. Подведение итогов занятия. Проведение частей учебно-тренировочных занятий студентами.

Тема 1.1. *Воспитание быстроты*

Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития скоростных способностей. Программа для развития скоростных способностей. Средства и методы самоконтроля.

Тема 1.2. *Воспитание общей выносливости*

Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля.

Тема 1.3. *Воспитание силы*

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.

Тема 1.4. *Воспитание гибкости*

Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

Тема 1.5. *Воспитание ловкости*

Упражнения для развития координационных способностей. Программа для развития ловкости. Средства и методы самоконтроля.

Модуль 2. Занятия по видам спорта

Практические занятия

Методика воспитания специальных физических качеств в видах спорта. Проведение учебно-тренировочных занятий студентами по видам спорта.

Тема 2.1. *Легкая атлетика*

Совершенствование упражнений специальной легкоатлетической разминки. Бег на короткие дистанции (100м). Бег на средние (1000м) и длинные дистанции (3 и 5 км). Прыжки в длину с места и с разбега.

Тема 2.2. Гимнастика

Построения, перестроения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения отягощениями. Аэробика. Упражнения со скакалкой, мячами.

Тема 2.3. Спортивные игры (футбол, настольный теннис)

Техника: остановка и передача мяча, ведение, удары. Техника игры в защите, нападении. Командные тактические действия в атаке, обороне. Двусторонняя игра.

Тема 2.4. Лыжные гонки

Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с хода на ход: скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременных ходов, спусков и подъемов. Преодоление длинных дистанций 5 и 10 км.

Тема 2.5. Подготовка и проведение соревнований

Требования к умениям студентов: знать правила соревнований. Уметь правильно разрабатывать положение о соревнованиях, проводить судейскую коллегию и составлять календарь игр в соответствии с поставленными задачами. Знать требования, предъявляемые к инвентарю и оборудованию для соревнований. Уметь провести встречу команд (игру) и соревнования в целом. Уметь осуществлять судейство соревнований в поле и за судейским столиком. Уметь составлять отчет о проведении соревнований.

Участие в соревнованиях.

Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

Практические занятия

Тема 3.1. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств

Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств. Антропометрия.

Тема 3.2. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности

Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

5. Промежуточная аттестация (итоговый контроль) освоения заданных дисциплинарных частей компетенций

Зачёт

Зачет проводится на основании результатов текущего контроля и промежуточного контроля.

Для получения зачета по элективному курсу студенты должны посещать академические занятия (в случае пропуска по болезни необходима медицинская справка), успешно сдать контрольные нормативы (тесты) в зависимости от направленности учебного материала, принять участие в спортивно-массовых мероприятиях семинарии.

Для получения зачета студентам, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо посещать академические занятия специальной учебной группы (в случае пропуска по болезни необходима медицинская справка), успешно сдать специальные контрольные нормативы (тесты) с учетом своего заболевания.

Студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок (семестр или учебный год), проходят аттестацию на основе написания и защиты реферата.

6. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

6.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. — 447 с.

2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2003.

6.2. Дополнительная учебная литература

1. Барчуков И. С. Физическая культура. Учебн. пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2006.
3. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М., «Высшая школа», 1986.
4. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М., 2001.
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., Гардарики, 2007.
6. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. Учебн. пособие. М., 2000.
7. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, 1985.
8. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура. Учебник для вузов. М., 1999.
9. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры. Учебник. М., 2000.
10. Жук Е. Г. Научные основы совершенствования здоровья и системы управления им. Смоленск, 1997.
11. Жуков М. Н. Подвижные игры. Учебник. М., 2000.
12. Лазарев И. В., Кузнецов В. С., Орлов Г. А. Практикум по легкой атлетике. Учебн. пособие. М., 1999.
13. Лечебная физкультура и врачебный контроль. Учебник / Под ред. В. А. Епифанова, Г. Л. Апанасенко. М., Медицина, 1990.
14. Лубышева Л. И. Концепция формирования двигательной культуры человека. М., 1992.
15. Лукьянченко В. Б. Физическая культура: основы знаний. Учебн. пособие. М., 2003.
16. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002.
17. Озолин Н. Г. Молодому коллеге. - М. : Физкультура и спорт, 1988. – 286 с.
18. Селуянов В. Н., Мякинченко Е. Б. Основы теории оздоровительной физической культуры. Учебн. пособие. Для ин-тов физической культуры. М., 1994.
19. Спортивные и подвижные игры. Учебник / Под ред. Ю. И. Портных. М., ФИС, 1984.
20. Учебник тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. М., ФИС, 1982.

7. Виды испытаний для оценки физической подготовленности (мужчины)

№ п/п	Виды испытаний	Уровень (оценка в баллах)				
		пред мин. уровень 1	мин. уровень 2	редн. уровень 3	выше среднего 4	макс. уровень 5
1	Бег 100м	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
2	Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	250
3	Бег 1000м	4,13	3,58	3,42	3,26	3,14
4	Бег 3000м вес до 85 кг вес более 85 кг	14,30	13,50	13,10	12,35	12,00
		15,30	14,40	13,50	13,10	12,30
5	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во повторений) вес до 85 кг вес более 85 кг	5	7	9	12	15
		2	4	7	10	12
6	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	4	6	8	10	12
7	Бег на лыжах 5 км	29,00	28,30	27,30	26,30	25,30
8	Плавание 100м без учета времени	-	-	-	-	-
9	Общая физическая подготовка оценка	5 - 7	8 - 12	13 - 17	18 - 22	23 - 25

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/

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 подтверждающе документа
Спортивный зал МАОУ «Лицей №4» г. Перми (специальное помещение)	Комплект спортивного оборудования	-	Договор №1 безвозмездного пользования недвижимым имуществом от 02.11.2023 г. (Религиозная организация-духовная образовательная организация высшего образования «Пермская духовная семинария Пермской Епархии Русской Православной церкви)
- аудитория, оснащенная презентационной техникой, проектор, экран, компьютер/ноутбук) и т.д. (помещение для самостоятельной работы)	- 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 09.02.201

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ
по направлению подготовки 48.03.01 Теология**

**Общие положения фонда оценочных средств по дисциплине
«Физическая культура и спорт» элективный курс (Б1.В.ДВ.05.01)
(вид спорта 1 – общая физическая подготовка)**

Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование способности специально направленного и избирательного использования средств физической культуры, спорта для психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности пастырского служения.

Задачи курса:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование системы умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и служебных целей;
- всестороннее и гармоничное воспитание физических качеств (ОФП);
- воспитание прикладных психофизических и специальных качеств необходимых в условиях профессиональной деятельности.

В результате изучения курса студенты должны:

Знать

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Владеть:

- навыками сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, повышения работоспособности;
- навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основными методами и приёмами саморегулирования своего физического состояния;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, сохранения высокой работоспособности на протяжении всей жизни.

Промежуточная аттестация (итоговый контроль)**Зачёт**

Зачет проводится на основании результатов текущего контроля и промежуточного контроля.

Для получения зачета по элективному курсу студенты должны посещать академические занятия (в случае пропуска по болезни необходима медицинская справка), успешно сдать контрольные нормативы (тесты) в зависимости от направленности учебного материала, принять участие в спортивно-массовых мероприятиях семинарии.

Для получения зачета студентам, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо посещать академические занятия специальной учебной группы (в случае пропуска по болезни необходима медицинская справка), успешно сдать специальные контрольные нормативы (тесты) с учетом своего заболевания.

Студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок (семестр или учебный год), проходят аттестацию на основе написания и защиты реферата.

Темы рефератов для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Диагноз и краткая характеристика вида заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном виде заболевания.

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном виде заболевания.

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Состояние физической культуры и спорта в современном обществе.

Сравнительный анализ систем физической культуры в развитых странах.

Деятельностная сущность физической культуры в повседневной жизни и профессиональной деятельности специалистов данного направления подготовки.

Сравнительный анализ систем физического воспитания различных стран (Россия и две страны, в которых наибольшая продолжительность жизни населения).

Ценностные ориентации и отношения к физической культуре студентов вуза (на примере своего курса).

Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности (применительно к выбранной профессии).

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (применительно к выбранной профессии).

Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (применительно к выбранной профессии).

Здоровый образ жизни и его составляющие. Структура жизнедеятельности студентов выбранной специальности и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Мотивация и целенаправленности самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий (применительно к выбранной профессии).

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин (мужчин).

Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Использование методов упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Место ППФП в системе физического воспитания студентов – будущего специалиста данного направления подготовки. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП по избранной профессии. Методика подбора средств ППФП.

Организация, формы и средства ППФП студентов – будущих специалистов данного направления подготовки. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов данного направления подготовки.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности специалистов данного направления подготовки.

Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов данного направления подготовки. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в рабочем коллективе.

Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Использование современных оздоровительных систем для поддержания уровня профессионально-важных качеств (на примере одного качества).

Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки для их совершенствования.

Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Подбор средств производственной физической культуры для их поддержания и совершенствования.

Виды испытаний для оценки физической подготовленности (мужчины)

№ п/п	Виды испытаний	Уровень (оценка в баллах)				
		пред мин. уровень 1	мин. уровень 2	редн. уровень 3	выше среднего 4	макс. уровень 5
1	Бег 100м	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
2	Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	250
3	Бег 1000м	4,13	3,58	3,42	3,26	3,14
4	Бег 3000м вес до 85 кг вес более 85 кг	14,30	13,50	13,10	12,35	12,00
		15,30	14,40	13,50	13,10	12,30
5	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во повторений) вес до 85 кг вес более 85 кг	5	7	9	12	15
		2	4	7	10	12
6	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	4	6	8	10	12
7	Бег на лыжах 5 км	29,00	28,30	27,30	26,30	25,30
8	Плавание 100м без учета времени	-	-	-	-	-
9	Общая физическая подготовленности оценка	5 - 7	8 - 12	13 - 17	18 - 22	23 - 25