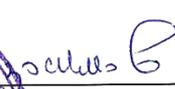


РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ -
ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАРНАУЛЬСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ БАРНАУЛЬСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ
ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

УТВЕРЖДАЮ




иерей Алексей Изосимов
проректор по учебной работе

«10» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Код, направление подготовки:

48.03.01 Теология

Профиль:

Православная теология

Квалификация:

Бакалавр

Форма обучения:

очная

Общая трудоемкость (акад.час./ з.е.):

72 / 2

Форма контроля в семестре:

Зачет 2, 5

г. Барнаул, 2023

Программу составил:

Воронцов П.Г, канд. философских наук

Программа подготовлена на основании учебного плана в составе ОПОП по направлению подготовки 48.03.01 Теология, профиль подготовки Православная теология, утвержденного Ученым советом Религиозной организации – духовной образовательной организацией высшего образования «Барнаульской духовной семинарии Барнаульской Епархии Русской Православной Церкви» от «15» июня 2023г., журнал №4.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры богословия и церковно-практических дисциплин (протокол заседания № 1 от 15.06.2023 г.)

Срок действия программы: 2023 – 2027 гг.

Зав. кафедрой: протоиерей Георгий (Юрий Александрович Крейдун), кандидат богословия, доктор искусствоведения, доцент

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

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

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Часть основной профессиональной образовательной программы, модуль	Блок 1, обязательная часть.
Определитель – индекс дисциплины	Б1.О.33
Дисциплины (практики), предшествующие изучению дисциплины, результаты освоения которых необходимы для освоения данной дисциплины.	
Дисциплины (практики), для которых результаты освоения данной дисциплины будут необходимы, как входные знания, умения и владения для их изучения.	«Элективная физическая культура и спорт: Физическое самосовершенствование и общефизическая подготовка» «Элективная физическая культура и спорт: Спортивные и подвижные игры»

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося

Профиль	Семестр	Всего часов	Количество часов по видам				
			Лекции	Практика	КСР	СР	Зачет
Православная теология	2	36	6	10	2	18	0
	5	36	6	10	2	18	0
Всего		72	12	20	4	36	0
3.е		2					

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов		
		лекции	семин./ практ.	Самост. работа обучающихся
Семестр 2				
Раздел 1. Физкультура и здоровый образ жизни в современном мире				
1.1	Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здорового образа жизни в современном мире	1	2	4
Раздел 2. Развитие основных физических качеств личности				
2.1	Физические качества человека: теория и методика развития силы	1	2	4
2.2	Физические качества человека: теория и методика развития быстроты	1	2	4
2.3	Физические качества человека: теория и методика развития выносливости	1	2	4
2.4	Физические качества человека: теория и методика развития гибкости	1	1	2
2.5	Физические качества человека: теория и методика развития ловкости	1	1	2
Промежуточная аттестация Зачет				
Итого за 2 семестр: 36 часа		6	10	18+КСР 2
Семестр 5				
Раздел 3. Национальные игры и базовые виды спорта				
3.1	Подвижные игры и национальные виды физической культуры	1	2	4
3.2	Базовые и профессионально-прикладные виды спорта	1	2	4
Раздел 4. Оздоровительная физическая деятельность				
4.1	Спортивно-оздоровительная деятельность с развивающей направленностью	1	2	4
4.2	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	2	4
4.3	Оздоровительные виды гимнастики	1	1	2
4.4	Овладение основами методики самостоятельных занятий физической	1	1	2

	культурой и спортом			
	Промежуточная аттестация Зачет			
	Итого за 5 семестр:	6	10	18+КСР 2

4.1. Содержание дисциплины (развернутый тематический план занятий)

№	Раздел / тема	Содержание
Семестр 2		
1	Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здорового образа жизни в современном мире.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов. Мероприятия, направленные на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения средствами физической культуры. Организация рационального режима дня, питания, сна и отдыха.
2	Физические качества человека: теория и методика развития силы.	Основные понятия. Физиология физического качества. Возрастные особенности. Принципы и методика воспитания физического качества. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Тестирование и оценка двигательного качества.
3	Физические качества человека: теория и методика развития быстроты.	Основные понятия. Физиология физического качества. Возрастные особенности. Принципы и методика воспитания физического качества. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Тестирование и оценка двигательного качества.
4	Физические качества человека: теория и методика развития выносливости.	Основные понятия. Физиология физического качества. Возрастные особенности. Принципы и методика воспитания физического качества. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Тестирование и оценка двигательного качества.
5	Физические качества человека: теория и методика развития гибкости.	Основные понятия. Физиология физического качества. Возрастные особенности. Принципы и методика воспитания физического качества. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Тестирование и оценка двигательного качества.
6	Физические качества человека: теория и методика развития ловкости.	Основные понятия. Физиология физического качества. Возрастные особенности. Принципы и методика воспитания физического качества. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Тестирование и оценка двигательного качества.
Семестр 5		
1	Подвижные игры и национальные виды физической культуры и спорта.	Правила игр и состязаний народов мира. Проведение и организация подвижных игр различной направленности для воспитания физических качеств. Подвижные игры как подводящие упражнения к различным видам спорта. Профессионально-прикладная направленность подвижных игр и национальных видов физической культуры и спорта.

2	Базовые и профессионально-прикладные виды физической культуры и спорта.	Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Атлетическая гимнастика. История. Оборудование и техника безопасности. Виды. Техника и правила выполнения.
3	Спортивно-оздоровительная деятельность с развивающей направленностью.	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис, мини футбол, дартс, бадминтон. История возникновения игры. Правила игры в волейбол. Основные понятия.
4	Адаптивная и лечебная физическая культура.	Гигиена физических упражнений и составление режима дня. Предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при получении различных травм на занятиях физической культурой и спортом. Адаптация организма к внешним факторам окружающей среды и система закаливания.
5	Оздоровительные виды гимнастики	Основные термины. Характеристика оздоровительно-развивающих видов гимнастики. Профессионально-прикладная значимость оздоровительных видов гимнастики.
6	Овладение основами методики самостоятельных занятий.	Планирование и составление самостоятельных занятий: вводная, основная и заключительная часть. Объем, интенсивность и характеристика нагрузок. Соотношение нагрузки и отдыха в системе физического воспитания. Самоконтроль за физическим состоянием, ведение дневника самонаблюдения.

Самостоятельная внеаудиторная работа

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося включает в себя:

- подготовку к семинарским (практическим) занятиям;
- изучение теоретического материала;
- работу с литературой, интернет-источниками и др.;
- подготовку к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации.

Вопросы для самоконтроля

2 семестр

1. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов?
2. Мероприятия, направленные на повышение умственной работоспособности студентов?
3. Организация рационального режима дня, питания, сна и отдыха? Возрастные особенности?
4. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков?
5. Возрастные особенности?
6. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков?
7. Возрастные особенности?
8. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков?
9. Возрастные особенности?
10. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков?

11. Возрастные особенности?
12. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков?

Семестр 5

1. Профессионально-прикладная направленность подвижных игр?
2. Подвижные игры как подводящие упражнения к различным видам спорта?
- 3.
4. Перечислите профессионально-прикладные виды спорта?
5. Базовые виды физической культуры?
6. Правила игры в волейбол?
7. Правила игры в футбол?
8. Правила игры в баскетбол?
9. Гигиена физических упражнений и составление режима дня?
10. Характеристика оздоровительно-развивающих видов гимнастики.
11. Перечислите основные формы самостоятельных занятий?
12. На какие группы мышц рассчитан комплекс утренней зарядки?

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

№	Автор	Заглавие	Изд-во, год	Электр. адрес
1	Евсеев Ю.И.	Физическая культура: Высшее образование	Ростов-на-Дону: Феникс, 2014	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591
2	Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.	Физическая культура: учебник. Сибирский федеральный университет.	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017.	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

Дополнительная литература

№	Автор	Заглавие	Изд-во, год	Электр. адрес
1	Тычинин, Н. В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие	Воронеж: Воронежский государственный инженерный университет технологий, 2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033

6. Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Фонд оценочных материалов (ФОМ) по дисциплине представлен в приложении А.

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

Для успешного освоения дисциплины используются ресурсы электронной информационно-образовательной среды, образовательные интернет-порталы, глобальная компьютерная сеть Интернет

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

№	Название	Электронный адрес
1	Национальные проекты «Здравоохранение» и «Демография»	https://minzdrav.gov.ru/poleznye-resursy/natsproektzdravoohranenie
2	Всемирная организация здравоохранения	https://www.who.int/
3	Министерство здравоохранения Российской Федерации	https://minzdrav.gov.ru/
4	Журнал «Здравоохранение РФ»	https://www.rfhealth.ru/jour
5	Журнал «Здравоохранение России»	https://zdorovayarossia.ru/

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1.	eLIBRARY.RU - научная электронная библиотека. Свободный доступ.	https://elibrary.ru/
2.	ЭБС "Университетская Библиотека ONLINE	https://biblioclub.ru/
3.	Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно к образовательным ресурсам" для студентов и преподавателей; каталог ссылок на образовательные интернет-ресурсы	http://Window.edu.ru
4.	Национальная электронная библиотека (НЭБ) — свободный доступ читателей к фондам российских библиотек. Содержит коллекции оцифрованных документов (как открытого доступа, так и ограниченных авторским правом), а также каталог изданий, хранящихся в библиотеках России.	http://нэб.рф/

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

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Спортзал для проведения занятий по физической культуре и спорту, текущего контроля и промежуточной аттестации. Перечень основного оборудования: баскетбольные мячи -5шт, волейбольные мячи -5 шт., сетка волейбольная 1, футбольные мячи – 2 шт., турник -2, баскетбольные кольца – 2 шт, гири – 4

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
шт., штанга – 1 шт., гантели – 7 шт.
Помещение для самостоятельной работы обучающихся Перечень основного оборудования: учебная мебель, стационарный персональный компьютер 10 шт.; принтер лазерный MF 4018 программное обеспечение: ОС «Альт Образование» 9, с полным набором встроенного ПО — 10 шт.

Материально-техническое обеспечение и организация образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с локальным нормативным актом семинарии «Положение об особенностях организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины:

Освоение дисциплины предусматривает комплекс мероприятий, направленных на формирование у обучающихся базовых системных теоретических знаний, практических умений и навыков. Материал данного предмета представляет теоретически развернутый, логически разработанный комплекс информации.

Эффективное изучение предмета возможно лишь на основе целенаправленной систематической работы, как в рамках аудиторных занятий, так и в процессе самостоятельной работы. Наиболее высоких результатов при изучении курса можно достигнуть, если придерживаться следующих рекомендаций.

1. Посетить все лекционные занятия.
2. Записанный на лекции материал целесообразно проработать в тот же день: таким образом, одновременно активизируются несколько видов памяти.
3. Посетить все семинарские (практические) занятия.
4. К каждому семинарскому (практическому) занятию необходимо самостоятельно подготовить материал заданной для освоения темы.
5. Подготовку к семинару (практическому занятию) необходимо начинать с прочтения вопросов плана и ознакомления со списком литературы.
6. Материал, сложный для запоминания, рекомендуется законспектировать.
7. При подготовке ответов на вопросы семинарского (практического) занятия необходимо использовать основную и дополнительную литературу, интернет-источники и др.
8. Выполнить необходимые индивидуальные задания, подготовить и защитить отчет.

Рекомендации по изучению теоретического материала

Целью самостоятельного изучения теоретического курса является закрепление лекционного материала для применения в дальнейшем полученных знаний при выполнении практических работ. На данном этапе обучающийся должен ознакомиться с основными терминами, понятиями, заключениями, методическим инструментарием, изложенным в ходе лекционного занятия и отражённом в конспекте, а также закрепить полученные сведения путём дополнительного самостоятельного изучения основного учебного материала (учебника, курса лекций, пособия).

Для закрепления и систематизации знаний на данном этапе представляется целесообразным участие обучающихся в проведении следующих видов работ: анализ текстов; проведение сопоставительного анализа; подготовка докладов; тематическое тестирование и др.

Рекомендации для подготовки к практическим (семинарским) занятиям.

Тематика практических (семинарских) занятий по дисциплине включает дискуссионные вопросы, задания для самостоятельного освоения, проблемные ситуации для анализа, список основной и дополнительной литературы и др. Это позволит обучающимся самостоятельно подготовиться к практическим занятиям, зачету, экзамену.

В ходе самостоятельной подготовки каждый обучающийся готовит выступление по всем вопросам темы. Сообщения делаются устно, развернуто, при этом во время выступления следует обращаться к конспекту. Устное сообщение по каждому вопросу может занимать 5-7 минут. Необходимо тщательно готовиться к занятию для того, чтобы быть готовым принять участие в обсуждении и дополнении докладов и сообщений других обучающихся.

Выступление на практическом (семинарском) занятии должно удовлетворять следующим требованиям: в нём излагаются теоретические подходы к рассматриваемому вопросу, даётся анализ принципов, законов, понятий и категорий; теоретические положения подкрепляются фактами, примерами, выступление должно быть аргументированным.

Готовиться к практическим (семинарским) занятиям рекомендуется заблаговременно. Сначала необходимо повторить лекционный материал, затем ознакомиться с планом практического занятия, который включает в себя вопросы, выносимые на обсуждение, рекомендации по подготовке и литературу. Восстановив в памяти материал, студент приводит в систему основные положения темы, вопросы темы, выделяя в ней главное и новое, на что обращалось внимание в лекции.

Следует внимательно прочитать соответствующую главу учебника. Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы. Подбрав материал и усвоив его, студент должен начать непосредственную подготовку своего выступления на семинарском занятии, для чего следует продумать, как ответить на каждый вопрос темы.

Работа с рекомендованной литературой: следует анализировать текст, думать над ним. Записи могут вестись в форме развернутых и простых планов, выписок (тезисов), аннотаций и конспектов.

Во время конспектирования следует придерживаться следующих правил:

- обязательно указывать выходные данные источника или наименование произведения, год и место его издания, количество страниц;
- необходимо оставлять место для последующих уточнений и дополнений; широкие поля конспекта;
- конспект следует структурно подразделять на составные части в соответствии с планом;
- записывать только самое главное ясным и четким почерком, сокращения слов следует избегать;
- необходимо выделять отдельные, наиболее важные положения.

Самостоятельность обучающихся в овладении учебным материалом проявляется в творческом обсуждении этих вопросов во время аудиторных занятий; высказывая свое мнение, анализируя прочитанное, подкрепляя учебный материал примерами из жизненной практики, обучающиеся глубже осмысливают и закрепляют его в памяти.

Обучающимся также предлагается выполнение индивидуального задания в виде коротких сообщений, биографических справок и т.п., что ещё больше должно вырабатывать у студента способность подобрать материал, законспектировать и грамотно изложить. В своих выступлениях необходимо активнее использовать видеопрезентации, тематические слайды, позволяющие преподавателю оценить, как степень владения материалом, так и творческий потенциал.

Проверка усвоения изученного материала также осуществляется на занятии. С этой целью преподаватели периодически отводят 10-15 мин. на письменные работы (чаще в виде тестов). Они проводятся, как правило, по вопросам изучаемой на семинаре темы, и студенты о них заранее не предупреждаются. Результаты этих работ

учитываются и впоследствии существенно влияют на зачетную оценку.

На аудиторных занятиях устные ответы студентов оцениваются по традиционной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Дополнительные баллы начисляются: за доклад, представленный на занятии с использованием информационных технологий (презентация, слайд-шоу и др.); за дополнение ответа другого обучающегося; качественно выполненный конспект материалов семинара.

Проверочные работы выполняются обучающимися в виде тестов или заданий в традиционной форме.

Рекомендации по решению тестов

Тест - совокупность стандартизированных заданий, результат выполнения которых позволяет оценить уровень компетенции, навыков и умений обучающегося.

В ходе тестирования необходимо внимательно прочитать условия вопроса теста и выбрать правильный ответ. Если условия теста предполагают несколько правильных ответов, необходимо выбрать несколько.

Тестирование необходимо проводить на регулярной основе.

Рекомендации по подготовке к зачету (экзамену)

Перед зачетом (экзаменом) целесообразно составить план ответа на каждый вопрос и зафиксировать на бумажном или электронном носителе. По отдельным этапам такого плана полезно записать основные тезисы. Не следует стараться выучить весь материал наизусть. Важно понять материал, чему будет способствовать концентрация мыслей на ключевых понятиях.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Область применения, цели и задачи фонда оценочных материалов

Фонд оценочных материалов (ФОМ) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу данной дисциплины. Целью фонда оценочных материалов является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 48.03.01 Теология

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено формирование следующих компетенций:

УК-7

ОПК-2

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля)

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля), и используемые оценочные средства приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Применение оценочных средств на этапах формирования компетенций

Код и наименование формируемой компетенции	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Критерии оценивания	Наименование контролируемых разделов и тем	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль СРО)	промежуточная аттестация
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	- знает роль физической культуры в обеспечении полноценной профессиональной деятельности - способен осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом - владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	Раздел 1. Физкультура и здоровый образ жизни в современном мире	Тест Устный опрос	Материалы для проведения зачета
			Раздел 2. Развитие основных физических качеств личности	Тест Устный опрос	
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни	- знает принципы и нормы здорового образа жизни - способен пропагандировать и применять в жизни и профессиональной деятельности принципы здорового образа жизни	Раздел 3. Национальные игры и базовые виды спорта	Тест Устный опрос	
			Раздел 4. Оздоровительная физическая	Тест Устный опрос	

		- владеет навыками формирования здорового образа жизни	деятельность		
ОПК-2. Способен применять базовые знания вероучительных дисциплин (модулей) при решении теологических задач	ОПК-2.5. Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением.	- знает святоотеческую позицию по отношению к телу, как важнейшему объекту сотериологии - способен коррелировать теоретические знания православного вероучения с непосредственным опытом тренировочных занятий - владеет инструментарием при решении задач теологического характера		Эссе	

3. Оценочные средства и критерии сформированности компетенций

3.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля

Устный опрос

Контролируемый раздел дисциплины:

Раздел 1. Физкультура и здоровый образ жизни в современном мире

Раздел 2. Развитие основных физических качеств личности

Раздел 3. Национальные игры и базовые виды спорта

Раздел 4. Оздоровительная физическая деятельность

Проверяемые компетенции:

УК-7.

Индикаторы достижения:

УК-7.1

УК-7.2

Вопросы к устному опросу:

Тема 1.1.

Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здорового образа жизни в современном мире.

УК-7.

УК-7.1

1. Какие средства физической культуры применяются для хорошей работоспособности студентов?
2. Какие мероприятия, направлены на повышение умственной работоспособности студентов?
3. Как организовать рациональный режим дня, питания, сна и отдыха?

Тема 2.1.

Физические качества человека: теория и методика развития силы.

УК-7.

УК-7.1

1. Какие возрастные особенности человека вы знаете?
2. Какую взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков вы знаете?

Тема 2.2.

Физические качества человека: теория и методика развития быстроты.

УК-7.

УК-7.1

1. Какие возрастные особенности влияют на развитие быстроты?
2. Какая есть взаимосвязь между физическими качествами и двигательными навыками?

Тема 2.3.

Физические качества человека: теория и методика развития выносливости.

УК-7.

УК-7.1

1. Какие возрастные особенности влияют на развитие выносливости?
2. Есть ли взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков?

Тема 2.4.

Физические качества человека: теория и методика развития гибкости.

УК-7.

УК-7.1

1. Какие возрастные особенности влияют на развитие гибкости?
2. Какая взаимосвязь между физическими качествами и двигательными навыками?

Тема 2.5.

Физические качества человека: теория и методика развития ловкости.

УК-7.

УК-7.1

1. Какие возрастные особенности влияют на развитие ловкости?
2. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков?

Тема 3.1.

Подвижные игры и национальные виды физической культуры и спорта

УК-7.

УК-7.2.

1. Как вы понимаете прикладное значение подвижных игр?
2. Как могут подготовить и настроить подвижные игры на упражнения для разных видов спорта?

Тема 3.2.

Базовые и профессионально-прикладные виды физической культуры и спорта.

УК-7.

УК-7.2.

1. Какие правила игры в волейбол вы знаете?
2. Правила игры в баскетбол?
3. Расскажите правила игры в футбол?

Тема 4.1.

Спортивно-оздоровительная деятельность с развивающей направленностью.

УК-7.

УК-7.2.

1. На что ориентирована спортивно-оздоровительная деятельность?
2. Рассмотрите спортивно-оздоровительную деятельность на примере игры в футбол?

Тема 4.2.

Адаптивная и лечебная физическая культура.

УК-7.

УК-7.2.

1. Что такое лечебная физическая культура (ЛФК)?
2. Какие виды ЛФК вы знаете?
3. На кого ориентирована адаптивная физическая культура (АФК)?
4. Каковы специальные принципы подхода к АФК?

Тема 4.3.

Оздоровительные виды гимнастики.

УК-7.

УК-7.2.

1. Какие оздоровительно-развивающие виды гимнастики существуют?
2. Где зародилась гимнастика?

3. Для чего нужна оздоровительная гимнастика?

Тема 4.4.

Овладение основами методики самостоятельных занятий.

УК-7.

УК-7.2.

1. Какая должна быть интенсивность нагрузок на занятия физкультурой?
2. Объем, интенсивность и характеристика нагрузок?
3. Какие формы самостоятельных занятий вы знаете?

Критерии оценки уровня сформированности компетенций для устного опроса:

- оценка «отлично»: обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание по дисциплине демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Обучающийся владеет терминологией, способен приводить примеры, высказывает свою точку зрения с опорой на знания и опыт;

- оценка «хорошо»: обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, выстроен, но совершены единичные ошибки. Не в полной мере владеет знаниями по всей дисциплине. Даны ответы на дополнительные, поясняющие вопросы;

- оценка «удовлетворительно»: ответ на вопрос не полный, с ошибками. Обучающийся путается в деталях, с затруднением пользуется профессиональной терминологией. Есть замечания к построению ответа, к логике и последовательности изложения. Не отвечает на дополнительные вопросы;

- оценка «неудовлетворительно»: ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу, присутствует фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная, не используется профессиональная терминология. Ответы на дополнительные вопросы не даны или неверные.

Тестовое задание

Контролируемый раздел дисциплины:

Раздел 1. Физкультура и здоровый образ жизни в современном мире

Раздел 2. Развитие основных физических качеств личности

Раздел 3. Национальные игры и базовые виды спорта

Раздел 4. Оздоровительная физическая деятельность

Проверяемые компетенции:

УК-7

Индикаторы достижения:

УК-7.1.

УК-7.2.

Тест №1

УК-7.

УК-7.1.

1. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

- б. не только отсутствие болезни, но и ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

- а. красный
- б. синий
- в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

- а. 20 x 12 м
- б. 28 x 15 м
- в. 26 x 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

7. В нашей стране летние Олимпийские игры проходили в году.

- а. 1960 г
- б. 1980 г
- в. 1970 г

8. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.

- а. 22
- б. 5
- в. 30

9. В баскетболе играют периодов и минут.

- а. 2x15 мин
- б. 4x10 мин
- в. 3x30 мин

10. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

- а. 3-5 мин
- б. 5-7 мин
- в. 15-20 мин и более

11. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

- а. затылком, ягодицами, пятками

- б. затылком, спиной, пятками
- в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

12. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а. двойной длине стадиона
- б. 200 м
- в. одной стадии

13. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

14. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. в хоккее

15. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

16. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. Игрок удаляется

Ответы:

2, 6, 8, 11, 12, 13, 14	1, 5, 7, 9, 15, 16	3, 4, 10
а	б	в

Тест №2

УК-7.

УК-7.1.

1. Физические качества — это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
- в) комплекс способностей, занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. К основным физическим качествам относятся:

- а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость

- б) рост, вес, становая сила, объем бицепсов
- в) бег, прыжки, метания, ходьба

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- б) современное пятиборье
- в) гимнастика

4. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) длительный бег до 25-30 мин.
- б) прыжки со скакалкой
- в) подтягивание в висе

5. Сила — это?

- а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

- а) увеличение объема мышц
- б) быстрый рост абсолютной силы
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата

7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр
- б) скоростно-силовых упражнений
- в) прыжков вверх с места

8. Какие упражнения считаются развивающими силу:

- а) Подтягивания, отжимания
- б) наклоны
- в) подвижные игры

9. Что называют быстротой:

- а) Это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.
- б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.
- в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека

10. Какие упражнения развивают быстроту:

- а) бег на длинные дистанции
- б) отжимания
- в) Соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью

11. Что такое выносливость:

- а) Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

в) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

12. Какими методами лучше развивать выносливость:

а) Попеременный метод

б) Тактический

в) Равномерный метод

13. На какие виды разделяют выносливость:

а) Главную, второстепенную

б) Общую, специальную

в) Поточные

14. Какое тестовое задание служит для определения гибкости:

а) наклон вперед

б) челночный бег

в) подтягивание на перекладине

15. Что называют гибкостью:

а) Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

в) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

16. Что такое ловкость:

а) Это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.

б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

в) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

17. Какое основное физическое качество наиболее зависит от эластичности мышц:

а) гибкость.

б) выносливость

в) сила

18. Какое качество развивают упражнения с преодолением веса собственного тела:

а) гибкость

б) Сила

в) ловкость

19. Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости:

а) игра в волейбол

б) прыжок с места

в) бег в медленном темпе

Ответы:

2, 6, 7, 8, 11, 14, 16, 17	5, 9, 13, 18,	1, 3, 4, 10, 12, 15, 19
а	б	в

Тест №3

УК-7.
УК-7.2.

1) Кто изобрёл Баскетбол?

- а) Конрад Кох
- б) Джеймс Нейсмит
- в) Уильям Морган.

2) С какого года начал развиваться Волейбол?

- а) с 1895 года
- б) с 1900 года
- в) с 1952 года

3) У кого появилась впервые слово гимнастика?

- а) у египтян
- б) у древних греков
- в) у простого народа

4) Где стали впервые проводиться лыжные гонки?

- а) В Олимпийских гонках
- б) В Москве
- в) Скандинавских странах

5) Какой самый древний способ плавания?

- а) лягушкой
- б) брасс
- в) щучкой

б) Какой вид нагрузки самостоятельно регулировать трудно?

- а) Выносливость
- б) Терпение
- в) Бег

Ответы:

2, 6	1, 3, 5	4
а	б	в

Тест №4

УК-7.
УК-7.2.

В данном тесте на вопрос может быть несколько правильных ответов (даже до трех)

1) В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений применяются следующие основные средства

- а) физические упражнения;
- б) естественные факторы природы;
- в) массаж;
- г) рефлексотерапия.

2) Для профилактики заболеваний в лечебной физической культуре применяют

основные средства

- а) идеомоторные упражнения;
- б) лечебный массаж;
- в) двигательный режим;
- г) физиотерапия.

3) Подбор физических упражнений и определение их продолжительности в лечебной физической культуре осуществляется с учетом

- а) принципа постепенности;
- б) места жительства больного ;
- в) особенностей личности больного;
- г) особенности течения болезни.

4) Продолжительность физических упражнений в лечебной физической культуре зависит от

- а) пожеланий больного;
- б) сложности упражнений;
- в) индивидуальной реакции организма больного на нагрузку;
- г) числа упражнений в комплексе.

5) Число повторений каждого упражнения в лечебной физкультуре зависит от

- а) особенности течения болезни;
- б) характера упражнений, входящих в данный комплекс;
- в) местонахождения больного;
- г) продолжительности выполнения упражнений.

6) В лечебной физической культуре плотность нагрузки в занятии достигает

- а) 25-30 %;
- б) 70-75 %;
- в) 85-90 %;
- г) 95-100%.

7) Физическая нагрузка в лечебной физической культуре дозируется в зависимости от

- а) проявлений заболевания;
- б) просьб больного;
- в) функциональных возможностей;
- г) возраста больного.

8) Пульс в состоянии покоя в норме составляет в среднем

- а) 30-50 ударов в минуту;
- б) 60-90 ударов в минуту;
- в) 90-120 ударов в минуту;
- г) 120-150 ударов в минуту.

9) Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно-сосудистых заболеваниях

- а) упражнения с напряжением;
- б) плавание;
- в) ходьба;
- г) скоросто-силовые упражнения.

10) Физические упражнения, требующие ограничений при заболеваниях опорно-

двигательного аппарата

- а) упражнения для мышц спины;
- б) прыжковые упражнения;
- в) упражнения для мышц брюшного пресса;
- г) беговые упражнения.

11) Физические упражнения которые противопоказаны при заболеваниях глаз (миопии)

- а) дозированная ходьба;
- б) упражнения с отягощениями;
- в) настольный теннис;
- г) прыжковые, беговые упражнения.

12) К внешним признакам утомления относятся

- а) изменение характера занимающегося;
- б) изменение окраски кожи;
- в) потливость;
- г) изменение показателей дыхания.

Ответы:

1, 2	3, 4, 5, 7	6	8	11	9	10	12
а, б, в	а, в, г	а	б	г	а, г	б, г	б, в, г

Критерии оценки уровня сформированности компетенций при выполнении теста:

Оценка	Показатели*
Отлично	85-100%
Хорошо	65-84%
Удовлетворительно	51-64%
Неудовлетворительно	менее 50%

* - % выполненных заданий от общего количества заданий в тесте. Показатели зависят от уровня сложности тестовых заданий.

Эссе**Контролируемый раздел дисциплины:**

Раздел 4. Оздоровительная физическая деятельность

Проверяемые компетенции:

ОПК-2.

Индикаторы достижения:

ОПК-2.5.

Темы эссе

1. Святые отцы IV века и проблема антропологии.
2. Ориген и его концепция тела.
3. Физическая сила и евангельская этика ненасилия. Противоречие или взаимодополнение?

Критерии оценки уровня сформированности компетенций при проверке эссе:

- оценка «отлично»: содержание работы полностью соответствует теме. Тема глубоко и аргументировано раскрыта. Используются дополнительные материалы, необходимые для ее освещения. Работа структурно выдержана. Мысли изложены логически, последовательно, стилистика соответствует содержанию. Фактические ошибки отсутствуют. Заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части;

- оценка «хорошо»: тема эссе достаточно полно и убедительно раскрыта, есть незначительные замечания. Использовано достаточное количество источников и литературы. Текст изложен логически, структура выдержана, использован литературный язык и профессиональная терминология. Недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис. Имеются единичные фактические неточности. Заключение содержит выводы, вытекающие из содержания основной части;

- оценка «удовлетворительно»: тема эссе в основном раскрыта. Дан верный, но недостаточно полный ответ. Имеются отклонения от темы, отдельные ошибки, неточности, в том числе фактологические. Обнаруживается недостаточное умение делать выводы и обобщения. Материал излагается достаточно логично, но имеются отдельные нарушения. Выводы не полностью соответствуют содержанию основной части;

- оценка «неудовлетворительно»: тема эссе полностью нераскрыта. Изложение нелогично, много фактологических, речевых, стилистических и других ошибок. Присутствуют многочисленные заимствования из источников. Выводы отсутствуют либо не связаны с основной частью работы.

3.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме зачета по дисциплине: «Физическая культура и спорт»

Проверяемые компетенции (индикаторы достижения):
УК-7 (УК-7.1; УК-7.2)
ОПК-2 (ОПК-2.5)

Примерные вопросы к зачету 2 семестр

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.
4. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.
5. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
6. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.
7. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
8. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
9. Основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.
10. В чём различие между скоростными и силовыми качествами? С помощью каких упражнений их можно развивать?
11. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закалывающих процедур.
12. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
13. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультминутки.

14. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуется для развития гибкости?
15. История, девиз, символика Олимпийских игр?
16. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом?
17. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения?
18. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные?
19. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни?
20. Основные нарушения правил игры в футбол?

5 семестр

Примерные практические задания

Задание № 1

- 1) Выявите факторы, обуславливающие закаливающий эффект.
- 2) Объясните методику и средства необходимые для преодоления утомления.
- 3) Проанализируйте требования к методике выполнения восстановительных процедур.
- 4) Поясните, какие применять способы и средства в процессе самомассажа.
- 5) Продемонстрируйте некоторые приемы самоконтроля за состоянием здоровья.
- 6) Объясните, как оценивать состояние собственного здоровья при методах самоконтроля.

Задание № 2

- 1) Объясните, в чем состоит значение здорового образа.
- 2) Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?
- 3) Проанализируйте эффективность методов и приемов для развития абсолютной силы.
- 4) Объясните, какие существуют методы закаливание солнцем, воздухом и водой.
- 5) Выявите факторы, обуславливающие закаливающий эффект.
- 6) Объясните методику и средства необходимые для преодоления утомления.
- 7) Проанализируйте требования к методике выполнения восстановительных процедур.
- 8) Поясните, какие применять способы и средства в процессе самомассажа.
- 9) Продемонстрируйте некоторые приемы самоконтроля за состоянием здоровья.
- 10) Объясните, как оценивать состояние собственного здоровья при методах самоконтроля.

11) Поясните, какими правилами следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования

Результатом освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является установление одного из уровней сформированности компетенций: высокий, повышенный, базовый, низкий.

Таблица 2 – Показатели уровней сформированности компетенций

Уровень	Универсальные компетенции	Общепрофессиональные/ профессиональные компетенции
Высокий (оценка «отлично», «зачтено»)	<p><i>Сформированы четкие системные знания и представления по дисциплине.</i></p> <p><i>Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные.</i></p> <p><i>Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы.</i></p> <p><i>Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции</i></p>	<p><i>Обучающимся усвоена взаимосвязь основных понятий дисциплины, в том числе для решения профессиональных задач.</i></p> <p><i>Ответы на вопросы оценочных средств самостоятельны, исчерпывающие, содержание вопроса/задания оценочного средства раскрыто полно, профессионально, грамотно.</i></p> <p><i>Даны ответы на дополнительные вопросы.</i></p> <p><i>Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции</i></p>
Повышенный (оценка «хорошо», «зачтено»)	<p><i>Знания и представления по дисциплине сформированы на повышенном уровне.</i></p> <p><i>В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия.</i></p> <p><i>Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые</i></p>	<p><i>Сформированы в целом системные знания и представления по дисциплине.</i></p> <p><i>Ответы на вопросы оценочных средств полные, грамотные.</i></p> <p><i>Продемонстрирован повышенный уровень владения практическими умениями и навыками.</i></p> <p><i>Допустимы единичные негрубые ошибки по ходу ответа, в применении умений и навыков</i></p>

Уровень	Универсальные компетенции	Общепрофессиональные/ профессиональные компетенции
	ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения компетенции	
Базовый (оценка «удовлетворительно», «зачтено»)	Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП. Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями для их устранения. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции	Обучающийся владеет знаниями основного материала на базовом уровне. Ответы на вопросы оценочных средств неполные, допущены существенные ошибки. Продемонстрирован базовый уровень владения практическими умениями и навыками, соответствующий минимально необходимому уровню для решения профессиональных задач
Низкий (оценка «неудовлетворительно», «не зачтено»)	Демонстрирует полное отсутствие знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков	отсутствие теоретических знаний, отсутствие