

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: игумен ИОАНН (Лудищев Дмитрий Владимирович)

Должность: ректор

Дата подписания: 29.11.2025 09:38:49

Уникальный программный ключ:

58f268071e963ed7fd2ca752293148ce3952445b

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования
«Сретенская духовная академия Русской Православной Церкви»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Физическая культура и спорт (адаптивная)

Направление подготовки	00.00.00 Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций
Профиль/направленность	Православная теология
Уровень программы	бакалавриат
Форма обучения	очная
Период освоения дисциплины	2025-2026 учебный год
Кафедра (базовая)	Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин
Составители/ разработчики	иерей Владимир Щетинин (Щетинин Владимир Владимирович), старший преподаватель кафедры Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин
Рецензент (внешний от работодателя)	иеромонах Афанасий (Дерюгин Алексей Юрьевич), исполняющий обязанности благочинного Сретенского ставропигиального мужского монастыря Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)
Рецензент внутренний	Тарасова Наталья Юрьевна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин
Рецензент внеш. от акад. сообщества	Дружинин Андрей Владимирович, кандидат теологии, старший преподаватель кафедры общей и русской церковной истории и канонического права богословского факультета Образовательного частного учреждения высшего образования «Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет»
Общая трудоемкость	0 зачетных единиц, 328 академических часов 1 з.е. = 42 академическим часам = 28 астрономическим часам; 1 академический час = 40 минут
Период обучения	5, 6, 7, 8, 9, 10 семестры
Промежуточная аттестация	5-За, 6-За, 7-За, 8-За, 9-За, 10-За
Компетенции:	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

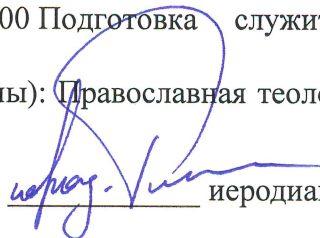
ЛИСТ УТВЕРЖДЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) «Физическая культура и спорт (адаптивная)» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Православная теология» по направлению подготовки 00.00.00 Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 48.03.01 Теология (утв. Приказ Минобрнауки России от 25 августа 2020 г. №1110) и документом «Основы социальной концепции Русской Православной Церкви» в части учёта базовых положений Русской Православной Церкви, её учения, в том числе по вопросам церковно-государственных отношений и по ряду современных общественно значимых проблем (<http://www.patriarchia.ru/db/text/419128.html>), а также рекомендаций Учебного комитета РПЦ.

Направление подготовки: 00.00.00 Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций

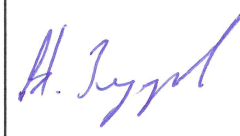
Профиль (направленность программы): Православная теология

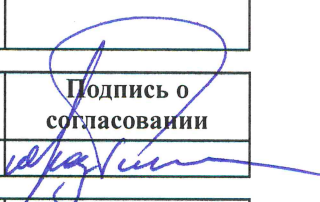
"Утверждаю"

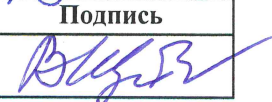
Заместитель проректора по учебной работе  иеродиакон Тихон (Кусов Г.Т.)

Дата 01.09.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОГЛАСОВАНА:

Выпускающая кафедра	Дата и № протокола	ФИО Заведующего	Подпись о согласовании
Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин	26.08.2025 г., протокол №30.	протоиерей Александр Задорнов (Задорнов Александр Владимирович), кандидат богословия, доцент, заведующий кафедрой Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин	

Подразделение	Дата	ФИО согласующего	Подпись о согласовании
Учебно-методический отдел	<u>01.09.2025</u>	иеродиакон Тихон (Кусов Г.Т.)	

Составители (разработчики) рабочей программы:	Подпись
иерей Владимир Щетинин (Щетинин Владимир Владимирович), старший преподаватель кафедры Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин	

© Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования «Сретенская духовная академия Русской Православной Церкви»
© иерей Владимир Щетинин (Щетинин Владимир Владимирович), старший преподаватель кафедры Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	14
4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	15
5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
6 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1 ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина «Физическая культура и спорт (адаптивная)» (далее – Дисциплина) Блока 1 «Дисциплины (модули)» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Православная теология» по направлению подготовки 00.00.00 Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 00.00.00 Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций (утв. Приказ Минобрнауки России от 25 августа 2020 г. № 1110) и документом «Основы социальной концепции Русской Православной Церкви» в части учёта базовых положений Русской Православной Церкви, её учения, в том числе по вопросам церковно-государственных отношений и по ряду современных общественно значимых проблем (<http://www.patriarchia.ru/db/text/419128.html>), а также рекомендаций Учебного комитета Русской Православной Церкви.

Дисциплина относится к элективной части Учебного плана.

1.1 Компетенции и индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины

Таблица 1.1 – Связь компетенций и индикаторов

Индекс (код) компетенции и ее содержание	Индикатор(-ы)
Гр. 1	Гр. 2
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 Знает и соблюдает нормы здорового образа жизни
	УК-7.3 Определяет (знает) средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; управляет своим физическим здоровьем, занимается (в том числе самостоятельно) различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применяет высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, практические умения и навыки по физической культуре в профессиональной деятельности

1.2 Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: Формирование физической культуры личности и способности овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; формирование установки на здоровый стиль жизни; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Задачами изучения дисциплины являются:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; способствование укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всесторонне воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовки для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда, спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений;
- выполнение сознательных двигательных действий;
- вырабатывание чувства коллективизма, взаимовыручки, чувства ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

Знать:

- ценности физической культуры и спорта;
- культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;
- влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленности.

Владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- основами теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических

упражнений для укрепления здоровья;

– средствами и методами воспитания прикладных физических и психических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

1.3 Взаимосвязь изучаемой дисциплины с дисциплинами Учебного плана

Дисциплина в структуре ОПОП ВО:

- опирается на предшествующие дисциплины:
 - «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» (5, 6, 7, 8, 9, 10 семестры)
 - «Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)» (5, 6, 7, 8, 9, 10 семестры)
 - «Физическая культура и спорт (тяжелая атлетика)» (5, 6, 7, 8, 9, 10 семестры)
- является основой для изучения последующих дисциплин:

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Трудоемкость дисциплины и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часа, 0 з.е.

Таблица 2.1 – Распределение видов учебных занятий дисциплины по семестрам

Вид учебной работы (академические часы)	Трудоемкость дисциплины по семестрам						Всего
	№5	№6	№7	№8	№9	№10	
1. Общая трудоемкость, з.е.							
2. Общая трудоемкость, час.							328
3. Контактная работа, всего, час.:	28	32	28	32	28	32	180
3.1. Занятия лекционного типа (Лек), час.							
из них в форме практической подготовки							
из них в форме ЭО и ДОТ							
3.2. Семинарские занятия (Сем), час.							
из них в форме практической подготовки							
из них в форме ЭО и ДОТ							
3.3. Практические занятия (Пр), час.	28	32	28	32	28	32	180
из них в форме практической подготовки							
из них в форме ЭО и ДОТ							
4. Самостоятельная работа (СР), всего, час.:	24	20	24	20	24	24	136
из них в форме практической подготовки							
из них в форме ЭО и ДОТ							
Консультация							
из них в форме ЭО и ДОТ							
Часы на контроль	2	2	2	2	2	2	12
из них в форме ЭО и ДОТ							
Вид промежуточной аттестации:	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

2.2 Разделы дисциплины, виды учебных занятий и текущий контроль

Таблица 2.2 – Распределение дисциплины по разделам, видам учебных занятий и текущего контроля

Семестр №5

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)					
		Лек.	Сем.	Пр.	САР	Часы на контроль к зач./экз.	Всего часов
1	Раздел №1. Введение. Строевые упражнения. ОРУ			28	24		52
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2
Всего		0	0	28	24	2	54

Семестр №6

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)					
		Лек.	Сем.	Пр.	САР	Часы на контроль к зач./экз.	Всего часов
1	Раздел №2. Дыхательная гимнастика			32	20		52
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2
Всего		0	0	32	20	2	54

Семестр №7

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)					
		Лек.	Сем.	Пр.	САР	Часы на контроль к зач./экз.	Всего часов
1	Раздел №3. Подвижные игры			28	24		52
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2
Всего		0	0	28	24	2	54

Семестр №8

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)					
		Лек.	Сем.	Пр.	САР	Часы на контроль к зач./экз.	Всего часов
1	Раздел №4. Боевые искусства			32	20		52
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2
Всего		0	0	32	20	2	54

Семестр №9

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)					
		Лек.	Сем.	Пр.	САР	Часы на контроль к зач./экз.	Всего часов
1	Раздел №5. Гибкость			28	24		52
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2
Всего		0	0	28	24	2	54

Семестр №10

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)					
		Лек.	Сем.	Пр.	САР	Часы на контроль к зач./экз.	Всего часов
1	Раздел №6. Синтез методик			32	24		56
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2
Всего		0	0	32	24	2	58

2.3 Содержание дисциплины

Таблица 2.3 – Содержание дисциплины

№ п/п	№ и наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индекс (код) формируемой компетенции
1	Раздел №1. Введение. Строевые упражнения. ОРУ	Введение. Техника безопасности на уроках. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе, в беге, на месте. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Раздел №2. Дыхательная гимнастика	Понятие "дыхательная гимнастика", виды дыхательных упражнений. Характеристика традиционной дыхательной гимнастики. Методика выполнения видов традиционной дыхательной гимнастики. "Звуковая" дыхательная гимнастика. "Носовая" дыхательная гимнастика. "Дренажная" дыхательная гимнастика. «Сердечная» дыхательная гимнастика. Специальные дыхательные гимнастики.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Раздел №3. Подвижные игры	Основы безопасности при проведении подвижных игр. Основные принципы подбора игр для различных возрастных групп. Адаптация игровых заданий для людей с различными физическими способностями. Правила организации и безопасности при проведении подвижных игр. Типы эстафет и их целевая направленность. Правила формирования команд и распределения ролей. Техника передачи эстафетного инструмента и преодоления препятствий. Подбор игр, основанных на правилах футбола, волейбола, баскетбола и др. Техника игры и тактика в спортивных соревнованиях. Особенности адаптации правил для людей с ограниченными физическими возможностями. Планирование и подготовка спортивных мероприятий. Организация соревнований по различным видам спорта. Взаимодействие с участниками и зрителями, поддержание атмосферы соревнований. Организация и проведение игровых соревнований среди студентов. Анализ и обсуждение результатов проведенных мероприятий.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4	Раздел №4. Боевые искусства	Основы безопасности при проведении при осуществлении нетрадиционных видов гимнастики. Ушу (китайские боевые искусства): основные сведения. Основные элементы ушу: удары, блоки, позы. Техника передвижения и балансирования. Тай-бо (смешанное карате и бокс): основные сведения. Тай-бо (смешанное карате и бокс): Комбинации ударов и блоков в тай-бо. Кардио-упражнения для улучшения выносливости и силы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5	Раздел №5. Гибкость	Принципы Пилатеса: основные сведения. Основы стабилизации и контроля тела. Активация кора и развитие гибкости. Тренировки по системе Пилатеса. Работа с основными проприоцептивными упражнениями. Укрепление мышц и улучшение осанки. Калланетика: основные сведения. Элементы силовой и аэробной нагрузки. Структура и последовательность занятий по калланетике.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6	Раздел №6. Синтез методик	Синтез методик: комбинирование элементов из различных систем в комплексных тренировках. Синтез методик: Развитие гибкости, силы и координации движений. Анализ прогресса в освоении различных методик. Обсуждение преимуществ и недостатков каждой из систем для индивидуального оздоровления и спортивных достижений.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

2.4 Тематический план занятий: Практические занятия (Пр)

Таблица 2.4 – Тематический план практических занятий (по семестрам)

Семестр №5

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплины	Наименование работ/Темы занятия	Трудоёмкость, ч.
1-14	Раздел №1. Введение. Строевые упражнения. ОРУ.	Введение. Техника безопасности на уроках. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе, в беге, на месте. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.	28
Всего			28

Семестр №6

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплины	Наименование работ/Темы занятия	Трудоёмкость, ч.
1-16	Раздел №2. Дыхательная гимнастика.	Понятие "дыхательная гимнастика", виды дыхательных упражнений. Характеристика традиционной дыхательной гимнастики. Методика выполнения видов традиционной дыхательной гимнастики. "Звуковая" дыхательная гимнастика. "Носовая" дыхательная гимнастика. "Дренажная" дыхательная гимнастика. "Сердечная" дыхательная гимнастика. Специальные дыхательные гимнастики.	32
Всего			32

Семестр №7

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплины	Наименование работ/Темы занятия	Трудоёмкость, ч.
-----------	-------------------------------------	---------------------------------	------------------

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплины	Наименование работ/Темы занятия	Трудоёмкость, ч.
1-14	Раздел №3. Подвижные игры.	Основы безопасности при проведении подвижных игр. Основные принципы подбора игр для различных возрастных групп. Адаптация игровых заданий для людей с различными физическими способностями. Правила организации и безопасности при проведении подвижных игр. Типы эстафет и их целевая направленность. Правила формирования команд и распределения ролей. Техника передачи эстафетного инструмента и преодоления препятствий. Подбор игр, основанных на правилах футбола, волейбола, баскетбола и др. Техника игры и тактика в спортивных соревнованиях. Особенности адаптации правил для людей с ограниченными физическими возможностями. Планирование и подготовка спортивных мероприятий. Организация соревнований по различным видам спорта. Взаимодействие с участниками и зрителями, поддержание атмосферы соревнований. Организация и проведение игровых соревнований среди студентов. Анализ и обсуждение результатов проведенных мероприятий.	28
Всего			28

Семестр №8

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплины	Наименование работ/Темы занятия	Трудоёмкость, ч.
1-16	Раздел №4. Боевые искусства.	Основы безопасности при проведении при осуществлении нетрадиционных видов гимнастики. Ушу (китайские боевые искусства): основные сведения. Основные элементы ушу: удары, блоки, позы. Техника передвижения и балансирования. Тай-бо (смешанное карате и бокс): основные сведения. Тай-бо (смешанное карате и бокс): Комбинации ударов и блоков в тай-бо. Кардио-упражнения для улучшения выносливости и силы.	32
Всего			32

Семестр №9

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплины	Наименование работ/Темы занятия	Трудоёмкость, ч.
1-14	Раздел №5. Гибкость.	Принципы Пилатеса: основные сведения. Основы стабилизации и контроля тела. Активация коре и развитие гибкости. Тренировки по системе Пилатеса. Работа с основными проприоцептивными упражнениями. Укрепление мышц и улучшение осанки. Калланетика: основные сведения. Элементы силовой и аэробной нагрузки. Структура и последовательность занятий по калланетике.	28
Всего			28

Семестр №10

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплины	Наименование работ/Темы занятия	Трудоёмкость, ч.
1-16	Раздел №6. Синтез методик.	Синтез методик: комбинирование элементов из различных систем в комплексных тренировках. Синтез методик: Развитие гибкости, силы и координации движений. Анализ прогресса в освоении различных методик. Обсуждение преимуществ и недостатков каждой из систем для индивидуального оздоровления и спортивных достижений.	32
Всего			32

3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В дисциплине используются следующие образовательные технологии:

- Предметно-ориентированное обучение
- Личностно-ориентированное обучение
- Проблемное обучение
- Исследовательские методы в обучении
- Эвристическая лекция/семинар
- ЭО и ДОТ
- Здоровье сберегающие технологии
- Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
- Технология использования в обучении игровых (ролевых) методов

4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

4.1 Текущая аттестация

Текущая аттестация (контроль) предусматривает оценку знаний обучающихся в семестровый период и осуществляется на учебных занятиях – семинарских и практических. Кроме того, текущая аттестация может проходить за счёт часов самостоятельной работы: студенту выдаются вопросы для самоконтроля, а также учебные задания (в том числе практические), которые он выполняет вне контактной работы с преподавателем (в т.ч. вне аудитории).

Оценка знаний на семинарских занятиях. Оценка знаний на семинарских занятиях осуществляется в форме(-ах):

- опроса обучающегося на занятии, в том числе оценка индивидуального участия в коллоквиуме (дискуссии, дебатах, прочее);
- диктанта на знание категориального аппарата дисциплины (области знания);
- выполнения обязательной письменной контрольной работы (не менее 3-х) в семестр;
- отдельного выступления обучающегося на занятии по результатам выполнения им отдельных учебных заданий (в том числе индивидуальных): подготовка тезисов, докладов, рефератов, сообщений, прочее;
- выполнения других учебных заданий, в т.ч. предусмотренных настоящей программой для оценки обучающихся на семинарском занятии.

Критериями оценивания на семинарских занятиях выступают: полнота и глубина усвоения фактического материала по теме семинарского занятия; осознанность, гибкость и конкретность в толковании используемого материала (теоретического и практического плана) для выполнения учебного задания; действенность знаний (умение их применять).

Оценка знаний на практических занятиях. Оценка знаний на практических занятиях осуществляется в форме(-ах):

- опроса обучающегося на занятии, в том числе оценка индивидуального участия в коллоквиуме (дискуссии, дебатах, прочее);
- отдельных (индивидуальных или групповых) учебных заданий(работ), связанных с будущей профессиональной деятельностью;
- выполнения других учебных заданий (работ), в т.ч. предусмотренных настоящей рабочей программой для оценки обучающихся на практическом занятии.

Критериями оценивания на практических занятиях выступают: полнота и глубина усвоения фактического материала по теме практического занятия; осознанность, гибкость и конкретность в толковании используемого материала для практического выполнения задания; действенность знаний, умение применять знания на практике в процессе выполнения конкретного практического задания, связанного с будущей профессиональной деятельностью.

Оценка знаний на самостоятельной работе. Оценка знаний на самостоятельной работе осуществляется в форме(-ах):

- отдельных (индивидуальных или групповых) учебных заданий(работ), выполняемых обучающимися вне контактной (аудиторной) работы;

Кроме того, оценка знаний в рамках текущей аттестации может также осуществляться с использованием ЭО и ДОТ, в том числе в форме автоматизированного контроля (экспресс-тестирования), в том числе по вопросам самоконтроля в системе e-Learning.

Критериями оценивания на самостоятельной работе выступают: самостоятельность обучающегося по изучению учебного материала, выражающаяся в полноте и глубине его усвоения, умения применять знания на практике, в том числе при

выполнении курсовых работ (проектов).

Особенности текущей аттестации:

1) Проведение всех форм текущей аттестации по учебным занятиям возможно (допускается) дистанционно (ДОТ) при соблюдении условий идентификации обучающегося и доказательности академической честности.

2) При оценке образовательных результатов обучающихся преподаватель ориентируется, прежде всего, на освоение компетенций в соответствии с индикаторами их достижения (компетенции, формируемые в процессе освоения дисциплины и индикаторы их достижения представлены в таблице 1.1).

Вопросы текущей аттестации (по семестрам и разделам) — вопросы самоконтроля:

Раздел 1.

- Какие основные правила безопасности необходимо соблюдать на занятиях физической культурой?

- Почему важно следить за своим здоровым образом жизни?

- Какие могут быть последствия игнорирования правил безопасности на тренировках?

- Каковы основные принципы техники безопасности при проведении упражнений в группе?

- Как строевые упражнения способствуют развитию физической формы?

- В чем заключается роль упражнений в ходьбе, в беге и на месте для поддержания здоровья?

- Какие общеразвивающие упражнения с предметами можно проводить на занятиях?

- Как правильно использовать гимнастическую стенку и скамейку для безопасной тренировки?

- Какие преимущества могут быть от использования гимнастической стенки и скамейки в тренировках?

- Каковы ключевые принципы, которые нужно учитывать при выборе упражнений для тренировок?

- Какие факторы следует учитывать при планировании тренировочной программы?

- Как включить элементы здорового образа жизни в повседневную деятельность?

- Какие советы вы можете дать для улучшения общего здоровья и физической формы?

- Какова роль регулярных занятий физической культурой в профилактике заболеваний?

- Какие методы самоконтроля можно использовать для отслеживания прогресса в физической форме?

Раздел 2.

- Что такое дыхательная гимнастика и какова ее роль в здоровом образе жизни?

- Какие виды дыхательных упражнений существуют?

- Чем отличается традиционная дыхательная гимнастика от других видов?

- Какие методики выполнения традиционной дыхательной гимнастики существуют?

- В чем заключается "звуковая" дыхательная гимнастика и как ее выполнять?

- Какую роль играет "носовая" дыхательная гимнастика для здоровья?

- Что такое "дренажная" дыхательная гимнастика и какие цели она преследует?

- Как "сердечная" дыхательная гимнастика помогает улучшить состояние сердечно-сосудистой системы?

- Какие специальные дыхательные упражнения могут помочь справиться с

напряжением и стрессом?

- Какие эффекты можно достичь благодаря регулярной практике дыхательных упражнений?
- Какие рекомендации по выполнению дыхательных упражнений существуют для начинающих?
- Как интегрировать дыхательные упражнения в ежедневную рутину для поддержания здоровья?
- Какие ситуации могут требовать особого внимания к дыхательным упражнениям?
- Как оценить эффективность дыхательных упражнений для конкретных целей?
- Как измерить прогресс в выполнении дыхательных упражнений и какие методы самоконтроля можно использовать?

Раздел 3.

- Какие основные меры безопасности следует соблюдать при проведении подвижных игр?
- Какие принципы подбора игр необходимо учитывать для различных возрастных групп?
- Какие аспекты требуют адаптации игровых заданий для людей с различными физическими способностями?
- Какие правила организации и безопасности необходимо соблюдать при проведении подвижных игр?
- Какие виды эстафет существуют и какая целевая направленность у каждого из них?
- Какие основные правила формирования команд и распределения ролей в эстафетах?
- Как передается эстафетный инструмент и как преодолеваются препятствия во время эстафеты?
- Какие игры могут быть основаны на правилах футбола, волейбола, баскетбола и других видов спорта?
- Какие тактики и стратегии применяются в спортивных соревнованиях на основе подвижных игр?
- Какие особенности адаптации правил для людей с ограниченными физическими возможностями необходимо учитывать?
- Какие основные шаги следует предпринять при планировании и подготовке спортивных мероприятий?
- Какие методы могут быть использованы для организации соревнований по различным видам спорта?
- Каким образом взаимодействовать с участниками и зрителями, чтобы поддержать атмосферу соревнований?
- Какие аспекты нужно учитывать при организации и проведении игровых соревнований среди студентов?
- Какие методы анализа и обсуждения результатов проведенных мероприятий могут быть использованы для улучшения дальнейших мероприятий?

Раздел 4.

- Какие основные принципы безопасности следует соблюдать при занятиях нетрадиционными видами гимнастики?
- Что представляют собой ушу (китайские боевые искусства) и каковы их основные характеристики?
- Какие элементы входят в состав ушу, и почему они считаются важными для тренировок?

- Какие техники передвижения и балансирования используются в ушу, и как они помогают в достижении целей тренировок?
- Что такое тай-бо и в чем заключаются его основные принципы?
- Какие комбинации ударов и блоков характерны для тренировок по тай-бо?
- Какие кардио-упражнения обычно включаются в программу тренировок по тай-бо, и как они способствуют улучшению выносливости и силы?
- Какие преимущества имеют тренировки ушу и тай-бо для общего здоровья и физической формы?
- Какие острые и потенциальные травмы могут возникнуть при занятиях ушу и тай-бо, и как их можно предотвратить?
- Какие советы по выбору инструктора и занятий помогут начинающим заниматься ушу и тай-бо безопасно и эффективно?

Раздел 5.

- Какие основные принципы лежат в основе системы Пилатеса, и почему они важны для практикующих?
- Что представляют собой основы стабилизации и контроля тела в методике Пилатеса, и как они влияют на эффективность тренировок?
- Что такое активация коре в контексте системы Пилатеса, и как она влияет на развитие гибкости и силы?
- Какие типы тренировок существуют в рамках системы Пилатеса, и как они отличаются друг от друга?
- В чем заключается работа с основными проприоцептивными упражнениями в Пилатесе, и как они помогают улучшить контроль над телом?
- Какие результаты можно достичь благодаря занятиям по системе Пилатеса, особенно в контексте укрепления мышц и улучшения осанки?
- Что такое калланетика, и какие основные принципы лежат в ее основе?
- Какие элементы силовой и аэробной нагрузки включаются в программы калланетики?
- Какова типичная структура и последовательность занятий по калланетике, и как она способствует достижению целей тренировок?
- Какие рекомендации можно дать начинающим, желающим заниматься системой Пилатеса и калланетикой?

Раздел 6.

- Что означает синтез методик в контексте физической подготовки, и какие преимущества он может иметь?
- Какие элементы из различных систем обычно комбинируются в комплексных тренировках, и как они дополняют друг друга?
- Как синтез методик способствует развитию гибкости, силы и координации движений у практикующих?
- Как происходит анализ прогресса в освоении различных методик, и какие критерии используются для оценки результатов?
- Какие преимущества и недостатки вы видите в каждой из систем, используемых для индивидуального оздоровления и спортивных - достижений?
- Какие средства и методы используются для оценки прогресса в освоении синтеза методик?
- Какие принципы выбора методик в комплексных тренировках обеспечивают оптимальный результат?
- Каким образом обсуждение преимуществ и недостатков различных систем помогает выбрать подходящую тренировочную программу для конкретного человека?
- Каковы типичные вызовы, с которыми сталкиваются практикующие при синтезе

различных методик, и как их преодолевать?

- Какие советы вы бы дали тем, кто только начинает заниматься синтезом методик для улучшения своей физической формы и достижения спортивных целей?

Рефераты, доклады, эссе, контрольные работы:

Не предусмотрено программой.

Примеры тестовых заданий:

Не предусмотрено программой.

4.2 Промежуточная аттестация (промежуточный контроль)

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме: 5-За, 6-За, 7-За, 8-За, 9-За, 10-За.

Вопросы промежуточной аттестации (по семестрам и разделам) — к экзамену/зачету:

Раздел 1.

- Какие основные правила безопасности необходимо соблюдать на занятиях физической культурой?

- Почему важно следить за своим здоровым образом жизни?

- Какие могут быть последствия игнорирования правил безопасности на тренировках?

- Каковы основные принципы техники безопасности при проведении упражнений в группе?

- Как строевые упражнения способствуют развитию физической формы?

- В чем заключается роль упражнений в ходьбе, в беге и на месте для поддержания здоровья?

- Какие общеразвивающие упражнения с предметами можно проводить на занятиях?

- Как правильно использовать гимнастическую стенку и скамейку для безопасной тренировки?

- Какие преимущества могут быть от использования гимнастической стенки и скамейки в тренировках?

- Каковы ключевые принципы, которые нужно учитывать при выборе упражнений для тренировок?

- Какие факторы следует учитывать при планировании тренировочной программы?

- Как включить элементы здорового образа жизни в повседневную деятельность?

- Какие советы вы можете дать для улучшения общего здоровья и физической формы?

- Какова роль регулярных занятий физической культурой в профилактике заболеваний?

- Какие методы самоконтроля можно использовать для отслеживания прогресса в физической форме?

Раздел 2.

- Что такое дыхательная гимнастика и какова ее роль в здоровом образе жизни?

- Какие виды дыхательных упражнений существуют?
- Чем отличается традиционная дыхательная гимнастика от других видов?
- Какие методики выполнения традиционной дыхательной гимнастики существуют?
- В чем заключается "звуковая" дыхательная гимнастика и как ее выполнять?
- Какую роль играет "носовая" дыхательная гимнастика для здоровья?
- Что такое "дренажная" дыхательная гимнастика и какие цели она преследует?
- Как "сердечная" дыхательная гимнастика помогает улучшить состояние сердечно-сосудистой системы?
- Какие специальные дыхательные упражнения могут помочь справиться с напряжением и стрессом?
- Какие эффекты можно достичь благодаря регулярной практике дыхательных упражнений?
- Какие рекомендации по выполнению дыхательных упражнений существуют для начинающих?
- Как интегрировать дыхательные упражнения в ежедневную рутину для поддержания здоровья?
- Какие ситуации могут требовать особого внимания к дыхательным упражнениям?
- Как оценить эффективность дыхательных упражнений для конкретных целей?
- Как измерить прогресс в выполнении дыхательных упражнений и какие методы самоконтроля можно использовать?

Раздел 3.

- Какие основные меры безопасности следует соблюдать при проведении подвижных игр?
- Какие принципы подбора игр необходимо учитывать для различных возрастных групп?
- Какие аспекты требуют адаптации игровых заданий для людей с различными физическими способностями?
- Какие правила организации и безопасности необходимо соблюдать при проведении подвижных игр?
- Какие виды эстафет существуют и какая целевая направленность у каждого из них?
- Какие основные правила формирования команд и распределения ролей в эстафетах?
- Как передается эстафетный инструмент и как преодолеваются препятствия во время эстафеты?
- Какие игры могут быть основаны на правилах футбола, волейбола, баскетбола и других видов спорта?
- Какие тактики и стратегии применяются в спортивных соревнованиях на основе подвижных игр?
- Какие особенности адаптации правил для людей с ограниченными физическими возможностями необходимо учитывать?
- Какие основные шаги следует предпринять при планировании и подготовке спортивных мероприятий?
- Какие методы могут быть использованы для организации соревнований по различным видам спорта?
- Каким образом взаимодействовать с участниками и зрителями, чтобы поддержать атмосферу соревнований?
- Какие аспекты нужно учитывать при организации и проведении игровых соревнований среди студентов?

- Какие методы анализа и обсуждения результатов проведенных мероприятий могут быть использованы для улучшения дальнейших мероприятий?

Раздел 4.

- Какие основные принципы безопасности следует соблюдать при занятиях нетрадиционными видами гимнастики?

- Что представляют собой ушу (китайские боевые искусства) и каковы их основные характеристики?

- Какие элементы входят в состав ушу, и почему они считаются важными для тренировок?

- Какие техники передвижения и балансирования используются в ушу, и как они помогают в достижении целей тренировок?

- Что такое тай-бо и в чем заключаются его основные принципы?

- Какие комбинации ударов и блоков характерны для тренировок по тай-бо?

- Какие кардио-упражнения обычно включаются в программу тренировок по тай-бо, и как они способствуют улучшению выносливости и силы?

- Какие преимущества имеют тренировки ушу и тай-бо для общего здоровья и физической формы?

- Какие острые и потенциальные травмы могут возникнуть при занятиях ушу и тай-бо, и как их можно предотвратить?

- Какие советы по выбору инструктора и занятий помогут начинающим заниматься ушу и тай-бо безопасно и эффективно?

Раздел 5.

- Какие основные принципы лежат в основе системы Пилатеса, и почему они важны для практикующих?

- Что представляют собой основы стабилизации и контроля тела в методике Пилатеса, и как они влияют на эффективность тренировок?

- Что такое активация кора в контексте системы Пилатеса, и как она влияет на развитие гибкости и силы?

- Какие типы тренировок существуют в рамках системы Пилатеса, и как они отличаются друг от друга?

- В чем заключается работа с основными проприоцептивными упражнениями в Пилатесе, и как они помогают улучшить контроль над телом?

- Какие результаты можно достичь благодаря занятиям по системе Пилатеса, особенно в контексте укрепления мышц и улучшения осанки?

- Что такое калланетика, и какие основные принципы лежат в ее основе?

- Какие элементы силовой и аэробной нагрузки включаются в программы калланетики?

- Какова типичная структура и последовательность занятий по калланетике, и как она способствует достижению целей тренировок?

- Какие рекомендации можно дать начинающим, желающим заниматься системой Пилатеса и калланетикой?

Раздел 6.

- Что означает синтез методик в контексте физической подготовки, и какие преимущества он может иметь?

- Какие элементы из различных систем обычно комбинируются в комплексных тренировках, и как они дополняют друг друга?

- Как синтез методик способствует развитию гибкости, силы и координации движений у практикующих?

- Как происходит анализ прогресса в освоении различных методик, и какие

критерии используются для оценки результатов?

- Какие преимущества и недостатки вы видите в каждой из систем, используемых для индивидуального оздоровления и спортивных - достижений?

- Какие средства и методы используются для оценки прогресса в освоении синтеза методик?

- Какие принципы выбора методик в комплексных тренировках обеспечивают оптимальный результат?

- Каким образом обсуждение преимуществ и недостатков различных систем помогает выбрать подходящую тренировочную программу для конкретного человека?

- Каковы типичные вызовы, с которыми сталкиваются практикующие при синтезе различных методик, и как их преодолевать?

- Какие советы вы бы дали тем, кто только начинает заниматься синтезом методик для улучшения своей физической формы и достижения спортивных целей?

Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине. Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех учебных заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей рабочей программой в полном объеме.

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет ведущий преподаватель (лектор) с учётом мнения ассистирующего (второго) преподавателя (при наличии).

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности – пропуски учебных занятий и(или) не выполненные, и(или) не проверенные в установленный срок учебные задания (работы), обязан отработать пропущенные занятия и выполнить задания в полном объеме (получив оценку).

Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине. В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем учебные задания (работы).

Отработка проводится в период семестрового обучения до начала экзаменационной сессии (по графику отработок учебных занятий на кафедре).

Обучающиеся, в виде исключения (при наличии уважительной причины) могут осуществлять отработку учебных занятий и учебных заданий(работ) в период экзаменационной сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший лекционное занятие, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей рабочей программой и ответить на вопросы преподавателя (устно или письменно).

Обучающийся, пропустивший семинарское/практическое занятие, отрабатывает его в форме, предложенной преподавателем, с выполнением всех учебных заданий (работ), запланированных на это занятие. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

4.3 Критерии оценки образовательных результатов обучающихся по дисциплине

Зачёт. Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации в форме зачёта осуществляется в соответствии с критериями, представленными в таблице 4.1 а) и не

носит балльный характер.

Зачёт, как промежуточная аттестация, не требует дополнительных аттестационных мероприятий (за исключением случаев повышения оценки до «зачтено»).

Зачет выставляется автоматически по среднему баллу текущей аттестации (см. таблицу 4.1 а) - Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете).

Оценка в этом случае используется для определения «порогового» значения «зачтено»-«не зачтено».

Таблица 4.1 а) – Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете.

Оценка зачета (нормативная)	Уровень достижений компетенций	Критерии оценки образовательных результатов
Зачтено	Пороговый и выше (выше минимального)	Обучающийся получает оценку «Зачтено», если: 1. Освоение программы: Продemonстрировал минимально необходимый объём знаний в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля); Выполнил все обязательные виды учебной работы (практические, контрольные задания и др.). 2. Освоение компетенций: Достиг необходимого уровня формирования компетенций и продемонстрировал на уровне минимального или выше: 1) Базовые знания в рамках категории «знать»; 2) Элементарные умения в рамках категории «уметь»; 3) Начальные практические навыки в рамках категории «владеть», предусмотренных рабочей программой. 3. Уровень подготовки: Проявляет базовое или выше понимание ключевых понятий и принципов дисциплины; Способен решать типовые задачи в рамках изученного материала (возможны незначительные ошибки); Демонстрирует минимально необходимые или выше практические навыки. 4. Академические показатели: Средний балл текущей аттестации составляет не менее 3,0 (или иного установленного порогового значения); Выполнено не менее 60 % учебных заданий и контрольных точек; Посещаемость занятий соответствует установленным требованиям. 5. Формы аттестации: Оценка может быть выставлена: По результатам устного опроса; На основании письменной работы; Автоматически (при выполнении требований рабочей программы).

Не зачтено	Ниже порогового (ниже минимального)	Обучающемуся выставляется «Не зачтено», если: 1. Недостаточное освоение программы: Не продемонстрировал минимально необходимый объём знаний; Не выполнил обязательные виды учебной работы (имеет академические задолженности). 2. Несформированность компетенций: Не достиг минимального уровня формирования компетенций: 1) Не усвоил базовые знания (категория «знать»); 2) Не овладел элементарными умениями (категория «уметь»); 3) Не продемонстрировал практических навыков (категория «владеть»). 3. Уровень подготовки: Не понимает ключевые понятия и принципы дисциплины; Не способен решать типовые задачи даже с помощью преподавателя; Не владеет необходимыми практическими навыками. 4. Академические показатели: Средний балл текущей аттестации ниже 3,00 (или иного установленного порогового значения); Выполнено менее 60 % учебных заданий и контрольных точек; Посещаемость занятий не соответствует установленным требованиям. 5. Формы аттестации: Оценка может быть выставлена: По результатам устного опроса; На основании письменной работы; 6. Последствия получения оценки «Не зачтено»: Необходимость повторного изучения дисциплины/модуля; Обязательная передача с выполнением дополнительных заданий; Разработка индивидуального плана ликвидации академической задолженности; Ограничение допуска к изучению последующих дисциплин до исправления оценки. Примечание: Оценка выставляется на основании объективных показателей освоения дисциплины, зафиксированных в ходе текущего и промежуточного контроля.
------------	--	--

Проведение всех форм промежуточной аттестации возможно (допускается) дистанционно (ДОТ) при соблюдении условий идентификации обучающегося и доказательности академической честности.

5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Основная литература:

1. Захарова Л.В. Физическая культура : учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В.. // URL: ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. — URL : Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html>
2. Письменский И.А. Физическая культура: Учебник для бакалавриата и специалитета / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.. — М.: Юрайт, 2019. — 493 с.

б) Дополнительная литература:

в) Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека (НЭБ) «ELIBRARY.RU» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>).
2. Официальный ресурс Учебного Комитета Русской Православной Церкви (<https://uchkom.info/>).
3. Официальный ресурс Русской Православной Церкви (Московский Патриархат) (<http://www.patriarchia.ru/>).
4. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>).
5. Официальный ресурс Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru/>).

г) Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows (пакет Open Office)

6 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы:

Стол, стулья (на группу по количеству посадочных мест); доска (меловая или маркерная), мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом, доступ в Интернет.

Требуются специализированные аудитории.

Аудитория	Тип аудитории
Москва, ул. Большая Лубянка, 19, с. 3. Аудитория № Спортивный зал (-1 этаж)	Лекционно-практическая с выходом в «Интернет» (Wi-Fi), в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.
Москва, ул. Большая Лубянка, 19, с. 3. Библиотека Сретенской академии, Читальный зал (3 этаж)	Читальный зал Библиотеки с выходом в «Интернет» (Wi-Fi), Читальный зал Библиотеки используется в том числе для самостоятельной работы.