

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: игумен ИОАНН (Лудищев Дмитрий Владимирович)

Должность: ректор

Дата подписания: 29.11.2025 09:34:07

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 (атлетическая гимнастика)

Направление подготовки	48.03.01 Теология
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	3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры
Промежуточная аттестация	3-За, 4-За, 5-За, 6-За, 7-За, 8-За
Компетенции:	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

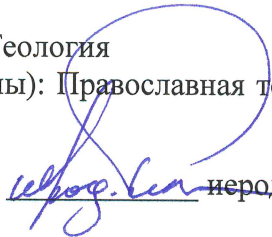
ЛИСТ УТВЕРЖДЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) «Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Православная теология» по направлению подготовки 48.03.01 Теология 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: 48.03.01 Теология

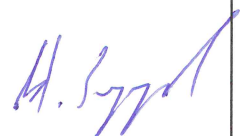
Профиль (направленность программы): Православная теология

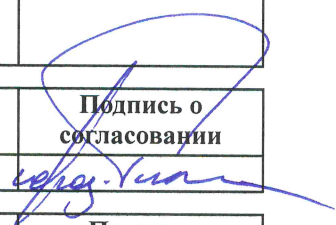
"Утверждаю"

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	15
4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	16
5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
6 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1 ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина «Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)» (далее – Дисциплина) Блока 1 «Дисциплины (модули)» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Православная теология» по направлению подготовки 48.03.01 Теология составлена с учётом 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 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)» (3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры)
 - «Физическая культура и спорт (адаптивная)» (3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры)
 - «Физическая культура и спорт (тяжелая атлетика)» (3, 4, 5, 6, 7, 8 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
	№3	№4	№5	№6	№7	№8	
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 №3

№ 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. Упражнения с гирями			28	24		52
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2
3	Раздел №2.						0
Всего		0	0	28	24	2	54

Семестр №4

№ 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. Упражнения со штангой			32	20		52
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2
Всего		0	0	32	20	2	54

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 №4. Упражнения с гантелями			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
Всего		0	0	0	0	0	0

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 №5. Упражнения с сопротивлением упругих предметов			60	44		104
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					4	4
Всего		0	0	60	44	4	108

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
Всего		0	0	0	0	0	0
ИТОГО		0	0	180	156	12	328

2.3 Содержание дисциплины

Таблица 2.3 – Содержание дисциплины

№ п/п	№ и наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индекс (код) формируемой компетенции
1	Раздел №1. Упражнения с гирями	Преодоление собственного веса: упражнения, методы, их роль в развитии силы и выносливости.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Раздел №2.	Разновидности функциональных тренировок: их характеристики, преимущества и области применения.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Раздел №3. Упражнения со штангой	Объем нагрузки в атлетической подготовке: определение, методы расчета и регулирования. Интенсивность нагрузки в атлетической подготовке: понятие, методы контроля и управления.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4	Раздел №4. Упражнения с гантелями	Структура тренировочного процесса: соотношение объема и интенсивности нагрузки. Принципы и методы функциональных тренировок в атлетической гимнастике.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5	Раздел №5. Упражнения с сопротивлением упругих предметов	Методы контроля объема и интенсивности нагрузки в процессе тренировок. Адаптация тренировочных программ под разные уровни подготовленности и возрастные группы.	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 №3

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплины	Наименование работ/Темы занятия	Трудоёмкость, ч.
1-14	Раздел №1. Упражнения с гирями.	Введение. Способы страховки и предупреждения травматизма при выполнении упражнений с гантелями, штангой и гирями. Правильная подготовка перед тренировкой: разминка, растяжка и прогревание мышц. Как уменьшить риск получения травм при выполнении сложных упражнений с использованием гантелей и штанги. Разнообразные упражнения с гирями: рывок, махи, жимы, подтягивания и другие.	28
Всего			28

Семестр №4

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплины	Наименование работ/Темы занятия	Трудоёмкость, ч.
1-16	Раздел №3. Упражнения со штангой.	Рекомендации по выбору веса штанги для безопасного и эффективного выполнения упражнений. Как распределить нагрузку при выполнении упражнений на тренажерах для максимальной эффективности и предотвращения травм. Техника выполнения упражнений со штангой: правильная позиция тела, диапазон движения, дыхание. Основные упражнения со штангой для развития различных групп мышц. Приседания, жимы, тяги и другие. Упражнение со штангой.	32
Всего			32

Семестр №5

№ 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 №4. Упражнения с гантелями.	Упражнения с гантелями для развития силы и формирования мышечного рельефа: молотки, жимы, разведения и т.д. Использование тренажеров для тренировки различных групп мышц: ног, спины, груди, рук и пресса. Методы атлетической подготовки: повторные подходы, тренировка "до отказа", тренировка максимальных усилий. Преимущества и недостатки различных методов атлетической подготовки: их влияние на развитие силы, выносливости и мышечного объема. Постепенное увеличение нагрузки и контроль за прогрессом в атлетической подготовке.	28
Всего			28

Семестр №6

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплины	Наименование работ/Темы занятия	Трудоёмкость, ч.
Всего			0

Семестр №7

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

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплины	Наименование работ/Темы занятия	Трудоёмкость, ч.
1-30	Раздел №5. Упражнения с сопротивлением упругих предметов.	Введение в упражнения с резиновой лентой, эспандером и медболом: их роль в развитии силы, выносливости и гибкости. Правильная подготовка и разминка перед выполнением упражнений с этим оборудованием. Как уменьшить риск получения травм при использовании резиновой ленты и эспандера? Как контролировать нагрузку при выполнении упражнений с медболом для предотвращения травм? Рекомендации по выбору правильного оборудования и его настройке для безопасного выполнения упражнений. Основные упражнения с резиновой лентой для различных групп мышц: растяжки, приседания, тяги и другие. Техника выполнения упражнений с резиновой лентой: правильное положение тела, диапазон движения, дыхание. Упражнения с эспандером для укрепления и развития мышц: разведения, сгибания, тяги и другие. Разнообразные упражнения с медболом: метания, поднимания, броски и другие динамические упражнения. Преимущества комплексного подхода к тренировкам с использованием различного оборудования.	60
Всего			60

Семестр №8

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

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплины	Наименование работ/Темы занятия	Трудоёмкость, ч.
1-16	Раздел №6. Особенности функциональной тренировки.	Преодоление собственного веса: упражнения, методы, их роль в развитии силы и выносливости. Разновидности функциональных тренировок: их характеристики, преимущества и области применения. Объем нагрузки в атлетической подготовке: определение, методы расчета и регулирования. Интенсивность нагрузки в атлетической подготовке: понятие, методы контроля и управления. Структура тренировочного процесса: соотношение объема и интенсивности нагрузки. Принципы и методы функциональных тренировок в атлетической гимнастике. Методы контроля объема и интенсивности нагрузки в процессе тренировок. Адаптация тренировочных программ под разные уровни подготовленности и возрастные группы. Прогрессивная нагрузка: понятие, принципы применения. Регенерация и восстановление после тренировок: роль и методы. Инновации и перспективы в атлетической подготовке: новые подходы к объему и интенсивности нагрузки.	32
Всего			32
ИТОГО			180

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 принципы страховки и предупреждения травматизма следует соблюдать при выполнении упражнений с гантелями, штангой и гирями?

- Какие технические аспекты важно учитывать при подготовке к выполнению упражнений с гантелями, штангой и гирями?

- Какие методы разминки, растяжки и прогрева мышц являются наиболее эффективными перед тренировкой в атлетической гимнастике?

- Каким образом можно уменьшить риск получения травм при выполнении сложных упражнений с использованием гантелей и штанги?

- Какие виды упражнений с гирями рекомендуется включать в программу тренировок для разнообразия и эффективности тренировочного процесса?

- Какой вклад в развитие различных физических качеств могут внести упражнения с гирями, такие как рывок, махи, жимы, подтягивания и другие?

- Какие принципы безопасности и техники важно соблюдать при выполнении упражнений с гирями для предотвращения травм и повышения эффективности тренировок?

- Какие особенности техники выполнения различных упражнений с гирями следует учитывать для минимизации риска получения травм?

- Как можно адаптировать упражнения с гирями для разных уровней подготовленности и возрастных групп учащихся?

- Какие факторы следует учитывать при выборе индивидуальной программы тренировок с использованием гантелей, штанги и гирей для достижения конкретных целей?

Раздел 2.

- Какие факторы следует учитывать при выборе оптимального веса штанги для безопасного и эффективного выполнения упражнений?

- Какие стратегии можно использовать для распределения нагрузки при выполнении упражнений на тренажерах с штангой, чтобы достичь максимальной эффективности и предотвратить травмы?

- Каковы основные принципы техники выполнения упражнений со штангой, включая правильную позицию тела, диапазон движения и дыхание?

- Какие основные упражнения со штангой рекомендуется включать в программу тренировок для развития различных групп мышц?

- Каким образом можно адаптировать упражнения со штангой для уровня подготовленности и целей каждого ученика?

- Какие типичные ошибки следует избегать при выполнении упражнений со штангой, чтобы обеспечить безопасность и эффективность тренировок?

- Какие особенности техники выполнения приседаний со штангой помогают оптимизировать нагрузку на нижнюю часть тела и предотвратить возможные травмы?

- В чем заключается важность правильной техники выполнения жимов со штангой

для развития верхней части тела и минимизации риска повреждений?

- Какие упражнения со штангой наиболее эффективны для развития силы и мощности мышц спины и ягодиц?
- Как можно индивидуализировать программу упражнений со штангой в зависимости от целей тренировки и индивидуальных особенностей учащихся?

Раздел 3.

- Какие упражнения с гантелями рекомендуется включить в программу тренировок для эффективного развития силы и формирования мышечного рельефа?
- Какие методы тренировки с использованием гантелей эффективны для тренировки различных групп мышц, таких как ноги, спина, грудь, руки и пресс?
- Какие методы атлетической подготовки чаще всего используются при тренировках с гантелями, и как они способствуют развитию силы и выносливости?
- В чем состоят преимущества и недостатки таких методов атлетической подготовки, как повторные подходы, тренировка "до отказа" и тренировка максимальных усилий?
- Каким образом постепенное увеличение нагрузки способствует прогрессу в атлетической подготовке, особенно при использовании гантелей?
- Какие особенности техники выполнения упражнений с гантелями следует учитывать для обеспечения безопасности и эффективности тренировок?
- Как можно адаптировать программу упражнений с гантелями для различных уровней подготовленности и индивидуальных целей учащихся?
- Какие тренировочные стратегии можно использовать для максимизации результатов при работе с гантелями?
- Какие группы мышц особенно хорошо развиваются при использовании гантелей, и какие упражнения следует включить для комплексной тренировки всего тела?
- Какие методы контроля за прогрессом можно применить при тренировках с гантелями, чтобы эффективно отслеживать улучшения в силе, выносливости и мышечном объеме?

Раздел 4.

- Какова роль упражнений с резиновой лентой, эспандером и медболом в развитии силы, выносливости и гибкости?
- Какие меры правильной подготовки и разминки перед выполнением упражнений с этим оборудованием следует предпринять?
- Какие методы можно применить для уменьшения риска получения травм при использовании резиновой ленты и эспандера?
- Как контролировать нагрузку при выполнении упражнений с медболом, чтобы предотвратить травмы?
- Какие рекомендации можно дать по выбору правильного оборудования и его настройке для безопасного выполнения упражнений?
- Какие основные упражнения с резиновой лентой подходят для различных групп мышц, и как их выполнять правильно?
- Какие преимущества и недостатки комплексного подхода к тренировкам с использованием различного оборудования?
- Какие основные принципы техники выполнения упражнений с резиновой лентой, эспандером и медболом необходимо учитывать?
- Какие упражнения с эспандером эффективны для укрепления и развития различных групп мышц?
- Какие разнообразные упражнения с медболом могут быть выполнены для тренировки динамических качеств?
- Каким образом комплексный подход к тренировкам с использованием различного

оборудования может повысить эффективность тренировочного процесса?

- Как можно адаптировать упражнения с резиновой лентой, эспандером и медболом для разных уровней подготовленности и целей тренировок?
- Какие дополнительные меры безопасности и предосторожности следует учитывать при работе с этим оборудованием?
- Как можно интегрировать упражнения с резиновой лентой, эспандером и медболом в общую программу тренировок для достижения определенных результатов?
- Какие существуют основные принципы разработки комплексов упражнений с использованием различного оборудования для различных целевых аудиторий?

Раздел 5.

- Какие упражнения и методы преодоления собственного веса вы можете назвать, и какую роль они играют в развитии силы и выносливости?
- Какие характеристики отличают различные виды функциональных тренировок, и в каких областях они наиболее эффективны?
- Что означает объем нагрузки в атлетической подготовке, и какие методы используются для его определения, расчета и регулирования?
- Как можно определить интенсивность нагрузки в атлетической подготовке, и какие методы контроля и управления можно применить?
- Каково соотношение объема и интенсивности нагрузки в структуре тренировочного процесса, и почему это важно?
- Какие принципы и методы функциональных тренировок применяются в атлетической гимнастике, и как они влияют на результаты тренировок?
- Какие методы контроля объема и интенсивности нагрузки используются в процессе тренировок, и как они помогают достигать поставленных целей?
- Какие стратегии адаптации тренировочных программ применяются для разных уровней подготовленности и возрастных групп?
- Что представляет собой прогрессивная нагрузка, и какие принципы ее применения в тренировочном процессе?
- Какова роль регенерации и восстановления после тренировок в процессе атлетической подготовки, и какие методы используются для этого?
- Какие новые подходы к объему и интенсивности нагрузки можно выделить как инновации и перспективы в атлетической подготовке?
- Каким образом новые подходы к тренировкам могут повлиять на результаты и эффективность тренировочного процесса?
- Какие методы исследований и инноваций используются для разработки новых подходов к атлетической подготовке?
- Какие тенденции в современной спортивной науке и тренировочной практике могут повлиять на развитие атлетической подготовки в будущем?

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: 3-За, 4-За, 5-За, 6-За, 7-За, 8-За.

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

Раздел 1.

- Какие основные принципы страховки и предупреждения травматизма следует соблюдать при выполнении упражнений с гантелями, штангой и гирями?
- Какие технические аспекты важно учитывать при подготовке к выполнению упражнений с гантелями, штангой и гирями?
- Какие методы разминки, растяжки и прогрева мышц являются наиболее эффективными перед тренировкой в атлетической гимнастике?
- Каким образом можно уменьшить риск получения травм при выполнении сложных упражнений с использованием гантелей и штанги?
- Какие виды упражнений с гирями рекомендуется включать в программу тренировок для разнообразия и эффективности тренировочного процесса?
- Какой вклад в развитие различных физических качеств могут внести упражнения с гирями, такие как рывок, махи, жимы, подтягивания и другие?
- Какие принципы безопасности и техники важно соблюдать при выполнении упражнений с гирями для предотвращения травм и повышения эффективности тренировок?
- Какие особенности техники выполнения различных упражнений с гирями следует учитывать для минимизации риска получения травм?
- Как можно адаптировать упражнения с гирями для разных уровней подготовленности и возрастных групп учащихся?
- Какие факторы следует учитывать при выборе индивидуальной программы тренировок с использованием гантелей, штанги и гирей для достижения конкретных целей?

Раздел 2.

- Какие факторы следует учитывать при выборе оптимального веса штанги для безопасного и эффективного выполнения упражнений?
- Какие стратегии можно использовать для распределения нагрузки при выполнении упражнений на тренажерах с штангой, чтобы достичь максимальной эффективности и предотвратить травмы?
- Каковы основные принципы техники выполнения упражнений со штангой, включая правильную позицию тела, диапазон движения и дыхание?
- Какие основные упражнения со штангой рекомендуется включать в программу тренировок для развития различных групп мышц?
- Каким образом можно адаптировать упражнения со штангой для уровня подготовленности и целей каждого ученика?
- Какие типичные ошибки следует избегать при выполнении упражнений со штангой, чтобы обеспечить безопасность и эффективность тренировок?
- Какие особенности техники выполнения приседаний со штангой помогают оптимизировать нагрузку на нижнюю часть тела и предотвратить возможные травмы?
- В чем заключается важность правильной техники выполнения жимов со штангой для развития верхней части тела и минимизации риска повреждений?

- Какие упражнения со штангой наиболее эффективны для развития силы и мощности мышц спины и ягодиц?
- Как можно индивидуализировать программу упражнений со штангой в зависимости от целей тренировки и индивидуальных особенностей учащихся?

Раздел 3.

- Какие упражнения с гантелями рекомендуется включить в программу тренировок для эффективного развития силы и формирования мышечного рельефа?
- Какие методы тренировки с использованием гантелей эффективны для тренировки различных групп мышц, таких как ноги, спина, грудь, руки и пресс?
- Какие методы атлетической подготовки чаще всего используются при тренировках с гантелями, и как они способствуют развитию силы и выносливости?
- В чем состоят преимущества и недостатки таких методов атлетической подготовки, как повторные подходы, тренировка "до отказа" и тренировка максимальных усилий?
- Каким образом постепенное увеличение нагрузки способствует прогрессу в атлетической подготовке, особенно при использовании гантелей?
- Какие особенности техники выполнения упражнений с гантелями следует учитывать для обеспечения безопасности и эффективности тренировок?
- Как можно адаптировать программу упражнений с гантелями для различных уровней подготовленности и индивидуальных целей учащихся?
- Какие тренировочные стратегии можно использовать для максимизации результатов при работе с гантелями?
- Какие группы мышц особенно хорошо развиваются при использовании гантелей, и какие упражнения следует включить для комплексной тренировки всего тела?
- Какие методы контроля за прогрессом можно применить при тренировках с гантелями, чтобы эффективно отслеживать улучшения в силе, выносливости и мышечном объеме?

Раздел 4.

- Какова роль упражнений с резиновой лентой, эспандером и медболом в развитии силы, выносливости и гибкости?
- Какие меры правильной подготовки и разминки перед выполнением упражнений с этим оборудованием следует предпринять?
- Какие методы можно применить для уменьшения риска получения травм при использовании резиновой ленты и эспандера?
- Как контролировать нагрузку при выполнении упражнений с медболом, чтобы предотвратить травмы?
- Какие рекомендации можно дать по выбору правильного оборудования и его настройке для безопасного выполнения упражнений?
- Какие основные упражнения с резиновой лентой подходят для различных групп мышц, и как их выполнять правильно?
- Какие преимущества и недостатки комплексного подхода к тренировкам с использованием различного оборудования?
- Какие основные принципы техники выполнения упражнений с резиновой лентой, эспандером и медболом необходимо учитывать?
- Какие упражнения с эспандером эффективны для укрепления и развития различных групп мышц?
- Какие разнообразные упражнения с медболом могут быть выполнены для тренировки динамических качеств?
- Каким образом комплексный подход к тренировкам с использованием различного оборудования может повысить эффективность тренировочного процесса?

- Как можно адаптировать упражнения с резиновой лентой, эспандером и медболом для разных уровней подготовленности и целей тренировок?
- Какие дополнительные меры безопасности и предосторожности следует учитывать при работе с этим оборудованием?
- Как можно интегрировать упражнения с резиновой лентой, эспандером и медболом в общую программу тренировок для достижения определенных результатов?
- Какие существуют основные принципы разработки комплексов упражнений с использованием различного оборудования для различных целевых аудиторий?

Раздел 5.

- Какие упражнения и методы преодоления собственного веса вы можете назвать, и какую роль они играют в развитии силы и выносливости?
- Какие характеристики отличают различные виды функциональных тренировок, и в каких областях они наиболее эффективны?
- Что означает объем нагрузки в атлетической подготовке, и какие методы используются для его определения, расчета и регулирования?
- Как можно определить интенсивность нагрузки в атлетической подготовке, и какие методы контроля и управления можно применить?
- Каково соотношение объема и интенсивности нагрузки в структуре тренировочного процесса, и почему это важно?
- Какие принципы и методы функциональных тренировок применяются в атлетической гимнастике, и как они влияют на результаты тренировок?
- Какие методы контроля объема и интенсивности нагрузки используются в процессе тренировок, и как они помогают достигать поставленных целей?
- Какие стратегии адаптации тренировочных программ применяются для разных уровней подготовленности и возрастных групп?
- Что представляет собой прогрессивная нагрузка, и какие принципы ее применения в тренировочном процессе?
- Какова роль регенерации и восстановления после тренировок в процессе атлетической подготовки, и какие методы используются для этого?
- Какие новые подходы к объему и интенсивности нагрузки можно выделить как инновации и перспективы в атлетической подготовке?
- Каким образом новые подходы к тренировкам могут повлиять на результаты и эффективность тренировочного процесса?
- Какие методы исследований и инноваций используются для разработки новых подходов к атлетической подготовке?
- Какие тенденции в современной спортивной науке и тренировочной практике могут повлиять на развитие атлетической подготовки в будущем?

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

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.