

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: игумен ИОАНН (Лудишев Дмитрий Владимирович)

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 22.03.2024 00:30:07

Уникальный программный ключ:

3d652c455c60960981e919dcb77b294472eb5b0a

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОТКРЫТАЯ ЧАСТЬ)

### Физическая культура и спорт (тяжелая атлетика)

<b>Направление подготовки</b>	Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций
<b>Профиль/направленность</b>	Православная теология
<b>Уровень программы</b>	бакалавриат
<b>Форма обучения</b>	очная
<b>Период освоения дисциплины</b>	2023-2024 учебный год
<b>Кафедра (базовая)</b>	Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин
<b>Составители/ разработчики</b>	Протоиерей Владимир Щетинин (Щетинин Владимир Владимирович), старший преподаватель
<b>Рецензент (внешний от работодателя)</b>	Иеромонах Афанасий (Дерюгин Алексей Юрьевич), и.о. Благодинного Сретенского ставропигиального мужского монастыря
<b>Рецензент внутренний</b>	Протоиерей Александр Задорнов (Задорнов Александр Владимирович), кандидат богословия, доцент
<b>Рецензент внеш. от акад. сообщества</b>	Сопотов Дмитрий Геннадьевич, старший преподаватель
<b>Общая трудоемкость</b>	0 зачетных единиц, 328 академических часов 1 з.е. = 42 академическим часам = 28 астрономическим часам; 1 академический час = 40 минут
<b>Период обучения</b>	3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры
<b>Промежуточная аттестация</b>	3-За, 4-За, 5-За, 6-За, 7-За, 8-За
<b>Компетенции:</b>	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 (тяжелая атлетика)» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Православная теология» по направлению Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций составлена с учетом документа «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 и 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).

Направление подготовки: Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций

Профиль (направленность программы): Православная теология

"Утверждаю"

Заместитель проректора по учебной работе \_\_\_\_\_ Г.Т. Кусов

Дата..... 20 \_\_\_\_\_

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА:

на заседании базовой\* кафедры Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин  
от 25.08.2023г., протокол №19/1.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Протоиерей Александр Задорнов  
(Задорнов Александр Владимирович),  
заведующий кафедрой Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин, доцент

\* - базовая кафедра – кафедра, на которой читается (закреплена) дисциплина

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОГЛАСОВАНА:

Выпускающая кафедра	Дата и № протокола	ФИО Заведующего	Подпись о согласовании
Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин	25.08.2023 г., протокол №19/1.	Протоиерей Александр Задорнов (Задорнов Александр Владимирович), заведующий кафедрой Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин, доцент	

Подразделение	Дата	ФИО согласующего	Подпись о согласовании
Учебно-методический отдел		Логинов Даниил Олегович	

Составители (разработчики) рабочей программы:	Подпись
Протоиерей Владимир Щетинин (Щетинин Владимир Владимирович), старший преподаватель	

© Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования «Сретенская духовная академия Русской Православной Церкви»
© Протоиерей Владимир Щетинин (Щетинин Владимир Владимирович), старший преподаватель

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1 ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>5</b>
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>	<b>16</b>
<b>4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>17</b>
<b>5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>27</b>
<b>6 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>28</b>

# 1 ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина «Физическая культура и спорт (тяжелая атлетика)» (далее – Дисциплина) Блока 1 «Дисциплины (модули)» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Православная теология» по направлению Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций составлена с учетом документа «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](http://www.patriarchia.ru/db/text/419128.html)), а также рекомендаций Учебного комитета РПЦ и 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).

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;
- выработка 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 (атлетическая гимнастика)» (3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры)
  - «Физическая культура и спорт (тяжелая атлетика)» ()
- 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 дисциплин по семестрам						Всего
	№3	№4	№5	№6	№7	№8	
<b>1. Общая трудоемкость, з.е.</b>							
<b>2. Общая трудоемкость, час.</b>							328
<b>3. Контактная работа, всего, час.:</b>	28	32	28	32	28	32	180
3.1. Занятия лекционного типа (Лек), час.							
<i>из них в форме практической подготовки</i>							
<i>из них в форме ЭО и ДОТ</i>							
3.2. Семинарские занятия (Сем), час.							
<i>из них в форме практической подготовки</i>							
<i>из них в форме ЭО и ДОТ</i>							
3.3. Практические занятия (Пр), час.	28	32	28	32	28	32	180
<i>из них в форме практической подготовки</i>							
<i>из них в форме ЭО и ДОТ</i>							
<b>4. Самостоятельная работа (СР), всего, час.:</b>	24	20	24	20	24	24	136
<i>из них в форме практической подготовки</i>							
<i>из них в форме ЭО и ДОТ</i>							
Консультация							
<i>из них в форме ЭО и ДОТ</i>							
Часы на контроль	2	2	2	2	2	2	12
<i>из них в форме ЭО и ДОТ</i>							
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. Введение в дисциплину			28	24		52
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2
<b>Всего</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>54</b>

### 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 №2. Методы развития силы и выносливости			32	20		52
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2
<b>Всего</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>54</b>

### 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 №3. Тренировка выносливости			18			18
2	Раздел №4. Развитие силово-выносливостных качеств			10	24		34
3	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2
<b>Всего</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>54</b>

### 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 №5. Освоение техники выполнения упражнений по поднятию штанги			16			16
2	Раздел №6. Пауэрлифтинг			16	20		36
3	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2
<b>Всего</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>54</b>

### 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 №7. Гиревой спорт			28	24		52
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2
<b>Всего</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>54</b>

### 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 №8. Бодибилдинг			32	24		56
2	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)					2	2
<b>Всего</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>58</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>328</b>

## 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 в дисциплину	Введение в дисциплину. Определение тяжелой атлетики и ее значение в общей физической подготовке. История развития тяжелой атлетики как спортивной дисциплины. Основные направления и виды тяжелой атлетики: толчок, рывок, жим штанги, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг. Основы техники безопасности при поведении занятий и выполнении упражнений. Правила использования оборудования и инвентаря. Техника правильного подхода к выполнению упражнений для минимизации риска травм. Рекомендации по использованию защитного снаряжения и постановке правильной техники.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Раздел №2. Методы развития силы и выносливости	Методы развития силы и выносливости. Основные принципы тренировки силы и выносливости. Тренировка с использованием собственного веса. Анализ преимуществ и недостатков такого подхода. Разработка программы тренировок с использованием упражнений собственного веса. Тренировка с гантелями и штангой. Рассмотрение различных упражнений и методик их выполнения. Оценка влияния весовых нагрузок на развитие мышечной силы. Использование тренажеров для тренировки силы. Обсуждение преимуществ и недостатков тренировок на тренажерах. Примеры упражнений на различных тренажерах.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Раздел №3. Тренировка выносливости	Анаэробная выносливость. Объяснение понятия и методов ее тренировки. Примеры аэробно-анаэробных тренировок. Аэробная выносливость. Изучение методов тренировки для улучшения кардиоваскулярной системы. Примеры кардиотренировок и кардиоинтервалов. Методика развития выносливости на основе функциональных тренировок. Рассмотрение упражнений для улучшения выносливости и силы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4	Раздел №4. Развитие силово-выносливостных качеств	Тренировка суперсетов. Объяснение принципа работы и преимуществ такой тренировки. Использование круговых тренировок для развития силы и выносливости. Примеры упражнений и структуры тренировочных циклов. Методика тренировки силово-выносливостных качеств в различных видах спорта. Анализ требований к силе и выносливости в спортивных дисциплинах.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5	Раздел №5. Освоение техники выполнения упражнений по поднятию штанги	Подготовительные упражнения и растяжка перед тренировкой. Техника выполнения основных упражнений: толчок, рывок, жим штанги стоя и лежа. Особенности техники в зависимости от вида тяжелой атлетики.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6	Раздел №6. Пауэрлифтинг	Основные принципы и правила соревнований по пауэрлифтингу. Упражнения для тренировки силы: приседания, жим лежа, тяга штанги с пола. Техника выполнения упражнений на соревнованиях и в тренировочном процессе.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7	Раздел №7. Гиревой спорт	Техника выполнения упражнений с гирями и их влияние на развитие силы и выносливости. Правильная техника работы с гирей. Обучение базовым упражнениям: махи, толчки, рывки и прочие. Развитие координации и баланса при выполнении упражнений с гирей. Методика обучения и тренировки для достижения оптимальных результатов. Основные виды соревнований в гиревом спорте: соревнования по маху, толчку, рывку и др. Правила и требования к технике исполнения упражнений во время соревнований. Оценка техники и показателей спортсменов судейским составом. Подготовка к соревнованиям в гиревом спорте: физическая и психологическая подготовка. асти в соревнованиях: особенности проведения и участия, тактика выступления.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

№ п/п	№ и наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индекс (код) формируемой компетенции
8	Раздел №8. Бодибилдинг	<p>Основы бодибилдинга и его роль в общей физической подготовке. Обсуждение истории развития бодибилдинга и его влияния на культуру физического здоровья. Принципы разработки тренировочной программы в бодибилдинге: периодизация, изоляция и комплексность упражнений. Техника выполнения основных упражнений в бодибилдинге: жимы, тяги, приседания и другие. Рассмотрение корректной техники выполнения для максимальной эффективности и безопасности. Тренировка отдельных групп мышц: разделение на дни тренировок (например, разделение по группам мышц, как грудь и спина, ноги и плечи и т.д.). Использование изоляционных упражнений для формирования мышечного рельефа и симметрии тела. Техника проведения тренировок на массу и сушку: анализ методов увеличения мышечной массы и снижения жира для достижения оптимальной формы. Подготовка к бодибилдинг соревнованиям: фаза подготовки и соревновательный период. Подготовка физической формы и психологического настроя перед выступлением.</p>	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. Введение в дисциплину.	Введение в дисциплину. Определение тяжелой атлетики и ее значение в общей физической подготовке. История развития тяжелой атлетики как спортивной дисциплины. Основные направления и виды тяжелой атлетики: толчок, рывок, жим штанги, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг. Основы техники безопасности при поведении занятий и выполнении упражнений. Правила использования оборудования и инвентаря.  Техника правильного подхода к выполнению упражнений для минимизации риска травм. Рекомендации по использованию защитного снаряжения и постановке правильной техники.	28
<b>Всего</b>			28

### Семестр №4

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплины	Наименование работ/Темы занятия	Трудоёмкость, ч.
1-16	Раздел №2. Методы развития силы и выносливости.	Методы развития силы и выносливости. Основные принципы тренировки силы и выносливости. Тренировка с использованием собственного веса. Анализ преимуществ и недостатков такого подхода. Разработка программы тренировок с использованием упражнений собственного веса. Тренировка с гантелями и штангой. Рассмотрение различных упражнений и методик их выполнения. Оценка влияния весовых нагрузок на развитие мышечной силы. Использование тренажеров для тренировки силы. Обсуждение преимуществ и недостатков тренировок на тренажерах. Примеры упражнений на различных тренажерах.	32
<b>Всего</b>			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.
1-9	Раздел №3. Тренировка выносливости.	<p>Анаэробная выносливость. Объяснение понятия и методов ее тренировки. Примеры аэробно-анаэробных тренировок.</p> <p>Аэробная выносливость. Изучение методов тренировки для улучшения кардиоваскулярной системы. Примеры кардиотренировок и кардиоинтервалов.</p> <p>Методика развития выносливости на основе функциональных тренировок. Рассмотрение упражнений для улучшения выносливости и силы.</p>	18
10-14	Раздел №4. Развитие силово-выносливостных качеств.	<p>Тренировка суперсетов. Объяснение принципа работы и преимуществ такой тренировки.</p> <p>Использование круговых тренировок для развития силы и выносливости. Примеры упражнений и структуры тренировочных циклов.</p> <p>Методика тренировки силово-выносливостных качеств в различных видах спорта. Анализ требований к силе и выносливости в спортивных дисциплинах.</p>	10
<b>Всего</b>			28

#### Семестр №6

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплины	Наименование работ/Темы занятия	Трудоёмкость, ч.
1-8	Раздел №5. Освоение техники выполнения упражнений по поднятию штанги.	<p>Подготовительные упражнения и растяжка перед тренировкой.</p> <p>Техника выполнения основных упражнений: толчок, рывок, жим штанги стоя и лежа.</p> <p>Особенности техники в зависимости от вида тяжелой атлетики.</p>	16
9-16	Раздел №6. Пауэрлифтинг.	<p>Основные принципы и правила соревнований по пауэрлифтингу.</p> <p>Упражнения для тренировки силы: приседания, жим лежа, тяга штанги с пола.</p> <p>Техника выполнения упражнений на соревнованиях и в тренировочном процессе.</p>	16
<b>Всего</b>			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 №7. Гиревой спорт.	Техника выполнения упражнений с гирями и их влияние на развитие силы и выносливости. Правильная техника работы с гирей. Обучение базовым упражнениям: махи, толчки, рывки и прочие. Развитие координации и баланса при выполнении упражнений с гирей. Методика обучения и тренировки для достижения оптимальных результатов. Основные виды соревнований в гиревом спорте: соревнования по маху, толчку, рывку и др. Правила и требования к технике исполнения упражнений во время соревнований. Оценка техники и показателей спортсменов судейским составом. Подготовка к соревнованиям в гиревом спорте: физическая и психологическая подготовка. астие в соревнованиях: особенности проведения и участия, тактика выступления.	28
<b>Всего</b>			28

### Семестр №8

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплины	Наименование работ/Темы занятия	Трудоёмкость, ч.
1-16	Раздел №8. Бодибилдинг.	Основы бодибилдинга и его роль в общей физической подготовке. Обсуждение истории развития бодибилдинга и его влияния на культуру физического здоровья. Принципы разработки тренировочной программы в бодибилдинге: периодизация, изоляция и комплексность упражнений.  Техника выполнения основных упражнений в бодибилдинге: жимы, тяги, приседания и другие. Рассмотрение корректной техники выполнения для максимальной эффективности и безопасности. Тренировка отдельных групп мышц: разделение на дни тренировок (например, разделение по группам мышц, как грудь и спина, ноги и плечи и т.д.). Использование изоляционных упражнений для формирования мышечного рельефа и симметрии тела. Техника проведения тренировок на массу и сушку: анализ методов увеличения мышечной массы и снижения жира для достижения оптимальной формы. Подготовка к бодибилдинг соревнованиям: фаза подготовки и соревновательный период. Подготовка физической формы и психологического настроя перед выступлением.	32
<b>Всего</b>			32
<b>ИТОГО</b>			180

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 2-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. Введение в дисциплину

- Что включает в себя дисциплина "Общая физическая культура и спорт: Тяжелая атлетика"?

- Какова история развития тяжелой атлетики как вида спорта?

- Какие основные цели и задачи ставятся перед обучением тяжелой атлетике?

- Какую роль играет тяжелая атлетика в общей физической подготовке?

- Какие дисциплины входят в состав тяжелой атлетики?

- Какие основные принципы безопасности следует соблюдать при занятиях тяжелой атлетикой?

- Какие возможности для развития личности и физических качеств предоставляет занятие тяжелой атлетикой?

- Каковы основные этапы обучения в тяжелой атлетике?

- Какие личностные качества важны для успешного занятия тяжелой атлетикой?

- Какие перспективы развития и применения тяжелой атлетики в современном мире?

Раздел 2. Методы развития силы и выносливости

- Что такое сила и выносливость в контексте физической подготовки?

- Какие методы тренировки используются для развития силы?

- Как можно оценить уровень силы и выносливости у спортсмена?

- В чем отличие методов развития силы для разных видов спорта?

- Какие факторы могут влиять на эффективность тренировки силы и выносливости?

- Какие периодизационные циклы применяются при развитии силы и выносливости?

- Какие упражнения и техники эффективны для развития силы и выносливости?

- Каким образом применяются методы функциональной тренировки для развития силы и выносливости?

- Как влияет психологическая составляющая на развитие силы и выносливости?

- Какие принципы безопасности следует соблюдать при тренировках силы и выносливости?

Раздел 3. Тренировка выносливости

- Как определяется выносливость в контексте физической подготовки?

- Какие основные виды выносливости существуют?

- Какие методы тренировки используются для развития анаэробной выносливости?

- Какие методы тренировки используются для развития аэробной выносливости?

- Как оценить уровень выносливости у спортсмена?

- В чем разница между анаэробной и аэробной выносливостью?

- Какие факторы влияют на эффективность тренировки выносливости?

- Каковы основные принципы построения тренировочного процесса для развития выносливости?
- Какие периодизационные циклы используются при тренировке выносливости?
- Каким образом питание влияет на выносливость и какие стратегии питания рекомендуются для улучшения выносливости?

#### Раздел 4. Развитие силово-выносливостных качеств.

- Какие факторы определяют силово-выносливостные качества?
- Какие методы тренировки можно использовать для развития силово-выносливостных качеств?
- В чем заключается силовой тренинг?
- Какие упражнения эффективны для развития силово-выносливостных качеств?
- Каким образом можно повысить выносливость мышц при выполнении силовых упражнений?
- Как влияет интенсивность тренировок на развитие силово-выносливостных качеств?
- Какую роль играет питание в развитии силово-выносливостных качеств?
- Какие способы можно применять для измерения силово-выносливостных показателей?
- Как правильно организовать тренировку для достижения максимального развития силы и выносливости?
- Какие преимущества имеют силово-выносливостные тренировки для общего здоровья и физической формы?

#### Раздел 5. Освоение техники выполнения упражнений по поднятию штанги.

- Какие основные упражнения включают в себя тренировки с штангой?
- В чем состоит значение правильной техники выполнения упражнений со штангой?
- Каковы основные принципы безопасного поднятия штанги?
- Как правильно подготовиться к выполнению упражнений со штангой?
- Какие части тела преимущественно развиваются при упражнениях со штангой?
- Какие упражнения следует включить в программу для освоения техники поднятия штанги?
- Какие ошибки чаще всего допускаются при выполнении упражнений со штангой?
- Как правильно держать штангу во время выполнения упражнений?
- Как контролировать дыхание при выполнении упражнений со штангой?
- Какую роль играет регулярная практика в освоении техники поднятия штанги?

#### Раздел 6. Пауэрлифтинг.

- Что такое пауэрлифтинг и какие упражнения включает в себя этот вид спорта?
- Какие основные принципы лежат в основе тренировок по пауэрлифтингу?
- Какие мышечные группы развиваются при занятиях пауэрлифтингом?
- Какова роль техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге?
- Какие упражнения считаются базовыми для пауэрлифтинга?
- Каким образом пауэрлифтинг влияет на физическую форму и здоровье?
- Как правильно подготовиться к участию в соревнованиях по пауэрлифтингу?
- Какие основные правила проведения соревнований по пауэрлифтингу?
- Каковы преимущества занятий пауэрлифтингом для общего здоровья?
- Какие травмы чаще всего возникают при занятиях пауэрлифтингом и как их можно предотвратить?

#### Раздел 7. Гиревой спорт.

- В чем заключается гиревой спорт и какие упражнения в него входят?
- Какие преимущества имеют занятия гиревым спортом?
- Какие группы мышц развиваются при тренировках с гирями?
- Какие методы тренировки применяются в гиревом спорте?
- Какие упражнения с гирями являются базовыми, и как правильно выполнять их технику?
- Каковы основные принципы безопасности при занятиях гиревым спортом?
- Какие упражнения с гирей способствуют развитию силы и выносливости?
- Как организовать тренировку с гирями для достижения оптимальных результатов?
- Какие соревнования проводятся в гиревом спорте и как они оцениваются?
- Какие советы по выбору гири помогут начинающим спортсменам?

#### Раздел 8. Бодибилдинг.

- Что такое бодибилдинг и какие цели ставят перед собой его практикующие?
- Какие методы тренировки используются в бодибилдинге для развития мышечной массы?
- Какую роль играет питание в бодибилдинге, и какие принципы следует придерживаться?
- Какие упражнения являются базовыми для тренировок по бодибилдингу?
- Как оценивается прогресс в бодибилдинге, и какие методы используются для его улучшения?
- Какие соревнования проводятся в бодибилдинге, и как они оцениваются?
- Какие принципы безопасности следует соблюдать при занятиях бодибилдингом?
- Какие основные ошибки допускают начинающие бодибилдеры, и как их избежать?
- Какие преимущества и недостатки существуют при занятиях бодибилдингом?
- Каковы советы по разработке индивидуальной программы тренировок для достижения конкретных целей в бодибилдинге?

### **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. Введение в дисциплину

- Что включает в себя дисциплина "Общая физическая культура и спорт: Тяжелая атлетика"?
- Какова история развития тяжелой атлетики как вида спорта?
- Какие основные цели и задачи ставятся перед обучением тяжелой атлетике?
- Какую роль играет тяжелая атлетика в общей физической подготовке?
- Какие дисциплины входят в состав тяжелой атлетики?
- Какие основные принципы безопасности следует соблюдать при занятиях тяжелой атлетикой?
- Какие возможности для развития личности и физических качеств предоставляет занятие тяжелой атлетикой?
- Каковы основные этапы обучения в тяжелой атлетике?

- Какие личностные качества важны для успешного занятия тяжелой атлетикой?
- Какие перспективы развития и применения тяжелой атлетики в современном мире?

## Раздел 2. Методы развития силы и выносливости

- Что такое сила и выносливость в контексте физической подготовки?
- Какие методы тренировки используются для развития силы?
- Как можно оценить уровень силы и выносливости у спортсмена?
- В чем отличие методов развития силы для разных видов спорта?
- Какие факторы могут влиять на эффективность тренировки силы и выносливости?
- Какие периодизационные циклы применяются при развитии силы и выносливости?
- Какие упражнения и техники эффективны для развития силы и выносливости?
- Каким образом применяются методы функциональной тренировки для развития силы и выносливости?
- Как влияет психологическая составляющая на развитие силы и выносливости?
- Какие принципы безопасности следует соблюдать при тренировках силы и выносливости?

## Раздел 3. Тренировка выносливости

- Как определяется выносливость в контексте физической подготовки?
- Какие основные виды выносливости существуют?
- Какие методы тренировки используются для развития анаэробной выносливости?
- Какие методы тренировки используются для развития аэробной выносливости?
- Как оценить уровень выносливости у спортсмена?
- В чем разница между анаэробной и аэробной выносливостью?
- Какие факторы влияют на эффективность тренировки выносливости?
- Каковы основные принципы построения тренировочного процесса для развития выносливости?
- Какие периодизационные циклы используются при тренировке выносливости?
- Каким образом питание влияет на выносливость и какие стратегии питания рекомендуются для улучшения выносливости?

## Раздел 4. Развитие силово-выносливостных качеств.

- Какие факторы определяют силово-выносливостные качества?
- Какие методы тренировки можно использовать для развития силово-выносливостных качеств?
- В чем заключается силовой тренинг?
- Какие упражнения эффективны для развития силово-выносливостных качеств?
- Каким образом можно повысить выносливость мышц при выполнении силовых упражнений?
- Как влияет интенсивность тренировок на развитие силово-выносливостных качеств?
- Какую роль играет питание в развитии силово-выносливостных качеств?
- Какие способы можно применять для измерения силово-выносливостных показателей?
- Как правильно организовать тренировку для достижения максимального развития силы и выносливости?
- Какие преимущества имеют силово-выносливостные тренировки для общего здоровья и физической формы?

#### Раздел 5. Освоение техники выполнения упражнений по поднятию штанги.

- Какие основные упражнения включают в себя тренировки с штангой?
- В чем состоит значение правильной техники выполнения упражнений со штангой?
- Каковы основные принципы безопасного поднятия штанги?
- Как правильно подготовиться к выполнению упражнений со штангой?
- Какие части тела преимущественно развиваются при упражнениях со штангой?
- Какие упражнения следует включить в программу для освоения техники поднятия штанги?
- Какие ошибки чаще всего допускаются при выполнении упражнений со штангой?
- Как правильно держать штангу во время выполнения упражнений?
- Как контролировать дыхание при выполнении упражнений со штангой?
- Какую роль играет регулярная практика в освоении техники поднятия штанги?

#### Раздел 6. Пауэрлифтинг.

- Что такое пауэрлифтинг и какие упражнения включает в себя этот вид спорта?
- Какие основные принципы лежат в основе тренировок по пауэрлифтингу?
- Какие мышечные группы развиваются при занятиях пауэрлифтингом?
- Какова роль техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге?
- Какие упражнения считаются базовыми для пауэрлифтинга?
- Каким образом пауэрлифтинг влияет на физическую форму и здоровье?
- Как правильно подготовиться к участию в соревнованиях по пауэрлифтингу?
- Какие основные правила проведения соревнований по пауэрлифтингу?
- Каковы преимущества занятий пауэрлифтингом для общего здоровья?
- Какие травмы чаще всего возникают при занятиях пауэрлифтингом и как их можно предотвратить?

#### Раздел 7. Гиревой спорт.

- В чем заключается гиревой спорт и какие упражнения в него входят?
- Какие преимущества имеют занятия гиревым спортом?
- Какие группы мышц развиваются при тренировках с гирями?
- Какие методы тренировки применяются в гиревом спорте?
- Какие упражнения с гирями являются базовыми, и как правильно выполнять их технику?
- Каковы основные принципы безопасности при занятиях гиревым спортом?
- Какие упражнения с гирей способствуют развитию силы и выносливости?
- Как организовать тренировку с гирями для достижения оптимальных результатов?
- Какие соревнования проводятся в гиревом спорте и как они оцениваются?
- Какие советы по выбору гири помогут начинающим спортсменам?

#### Раздел 8. Бодибилдинг.

- Что такое бодибилдинг и какие цели ставят перед собой его практикующие?
- Какие методы тренировки используются в бодибилдинге для развития мышечной массы?
- Какую роль играет питание в бодибилдинге, и какие принципы следует придерживаться?
- Какие упражнения являются базовыми для тренировок по бодибилдингу?
- Как оценивается прогресс в бодибилдинге, и какие методы используются для его улучшения?

- Какие соревнования проводятся в бодибилдинге, и как они оцениваются?
- Какие принципы безопасности следует соблюдать при занятиях бодибилдингом?
- Какие основные ошибки допускают начинающие бодибилдеры, и как их избежать?
- Какие преимущества и недостатки существуют при занятиях бодибилдингом?
- Каковы советы по разработке индивидуальной программы тренировок для достижения конкретных целей в бодибилдинге?

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.

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 отработывает 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, отработывает 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**

Зачет. Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации в форме зачета осуществляется в соответствии с критериями, представленными в таблице 4.1 а) и не носит балльный характер.

Зачет, 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	Высокий (продвинутый)	<p>ЗАЧТЕНО заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала на занятиях и самостоятельной работе.</p> <p>При этом, уровень достижений компетенций характеризуется:</p> <p><b>СФОРМИРОВАНОСТЬЮ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ</b> на высоком уровне компетенциям, индикаторам (таблица 1.1. – Связь компетенций и индикаторов) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в настоящей программе п. 1.2.</p> <p><b>СФОРМИРОВАНО УСТОЙЧИВОЕ УМЕНИЕ</b> на высоком уровне согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1. – Связь компетенций и индикаторов) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в настоящей программе п. 1.2.</p> <p><b>СФОРМИРОВАНЫ И ДЕМОНСТРИРУЮТСЯ УСТОЙЧИВЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ</b> на высоком уровне согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1. – Связь компетенций и индикаторов) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в настоящей программе п. 1.2.</p> <p>Кроме того, в семестровый период результаты текущей аттестации по дисциплине составляют не менее 4,75 балла (в среднем значении).</p> <p>При этом, на занятиях, обучающийся исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагал учебно-программный материал, умел тесно увязывать теорию с практикой, свободно справлялся с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, предусмотренные рабочей программой. Причем обучающийся не затруднялся с ответом при видоизменении предложенных ему заданий, правильно обосновывал принятое решение, демонстрировал высокий уровень усвоения основной литературы и хорошо знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной рабочей программой.</p> <p>Обучающийся проявляет способность использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях.</p> <p>Как правило, оценку «отлично» выставляют обучающемуся, усвоившему взаимосвязь основных понятий дисциплины и их значение для приобретаемой профессии, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.</p> <p>Примечание: Баллы назначаются обучающемуся по среднему баллу текущей аттестации (в семестровый период) с учётом учебной дисциплины (выполнения учебных заданий в срок). Отдельных аттестационных мероприятий по дисциплине не проводится.</p>
Зачтено	Хороший (базовый)	<p>ЗАЧТЕНО заслуживает обучающийся, обнаруживший осознанное (твердое) знание учебно-программного материала на занятиях и самостоятельной работе.</p> <p>При этом, уровень достижений компетенций характеризуется:</p> <p><b>СФОРМИРОВАНЫ</b> (на хорошем уровне), но <b>ИМЕЮТСЯ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ОТДЕЛЬНЫЕ НЕТОЧНОСТИ (ПРОБЕЛЫ) В ЗНАНИЯХ</b> согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1. – Связь компетенций и индикаторов) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в настоящей программе п. 1.2.</p>



		<p>В ОБЩЕМ и ЦЕЛОМ, СФОРМИРОВАНЫ БАЗОВЫЕ УМЕНИЯ на хорошем уровне согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1. – Связь компетенций и индикаторов) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в настоящей программе п. 1.2.</p> <p>В ОБЩЕМ И ЦЕЛОМ, ДЕМОНСТРИРУЮТСЯ УСТОЙЧИВЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ на высоком уровне согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1. – Связь компетенций и индикаторов) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в настоящей программе п. 1.2.</p> <p>Кроме того, в семестровый период результаты текущей аттестации по дисциплине составляют не менее 3,75 баллов (в среднем значении).  На занятиях обучающийся грамотно и по существу излагал учебно-программный материал, не допускал существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применял теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владел необходимыми навыками и приемами их выполнения, уверенно демонстрировал хороший уровень усвоения основной литературы и достаточное знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной рабочей программой.  Обучающийся проявляет способность анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.  Как правило, оценку «хорошо» выставляют обучающемуся, показавшему систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.  Примечание: Баллы фиксируются только в журнале успеваемости и посещаемости, в аттестационную ведомость и зачетную книжку не проставляются. Отдельных аттестационных мероприятий по дисциплине не проводится.</p>
Зачтено	Достаточный (минимальный)	<p>ЗАЧТЕНО заслуживает обучающийся, обнаруживший минимальные (достаточные) знания учебно-программного материала на занятиях и самостоятельной работе.  При этом, уровень достижений компетенций характеризуется:</p> <p>НЕПОЛНЫЕ (НО НЕ КРИТИЧНОЕ ДЛЯ ОБЩЕГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ) ЗНАНИЯ согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1. – Связь компетенций и индикаторов) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в настоящей программе п. 1.2.</p> <p>В ЦЕЛОМ (ПО БОЛЬШИНСТВУ ВОПРОСОВ), СФОРМИРОВАНО УМЕНИЕ на достаточном уровне согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1. – Связь компетенций и индикаторов) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в настоящей программе п. 1.2.</p> <p>В ЦЕЛОМ (ПО БОЛЬШИНСТВУ ВОПРОСОВ), ДЕМОНСТРИРУЮТСЯ ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ на достаточном уровне согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1. – Связь компетенций и индикаторов) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в настоящей программе п. 1.2.</p>

		<p>Кроме того, в семестровый период результаты текущей аттестации по дисциплине составляют не менее 3 баллов (в среднем значении), при этом, имелось значительное количество пересдач.</p> <p>На занятиях обучающийся демонстрирует знания только основного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей профессиональной работы, слабое усвоение деталей, допускает неточности, в том числе в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических заданий и работ, знакомый с основной литературой, слабо (недостаточно) знаком с дополнительной литературой, рекомендованной рабочей программой.</p> <p>Обучающийся проявляет способность понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач.</p> <p>Как правило, оценку «удовлетворительно» выставляют обучающемуся, допускавшему погрешности в ответах на занятиях и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.</p> <p>Примечание: Баллы фиксируются только в журнале успеваемости и посещаемости, в аттестационную ведомость и зачётную книжку не проставляются. Отдельных аттестационных мероприятий по дисциплине не проводится.</p>
Не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	<p>НЕ ЗАЧТЕНО, выставляется обучающемуся, который не знает большей части учебно-программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы на занятиях и самостоятельной работе.</p> <p>При этом, в семестровый период результаты текущей аттестации по дисциплине составляют не менее 3 баллов (в среднем значении), при этом, имелось значительное количество пересдач.</p> <p>Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся продемонстрировавшего отсутствие целостного представления по дисциплине, предмете, его взаимосвязях и иных компонентов.</p> <p>При этом, обучающийся не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании ОО без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на недостаточном уровне или не сформированы (согласно компетенциям, индикаторам (таблица 1.1. – Связь компетенций и индикаторов) и знаниям, умениям и навыкам, объявленным в настоящей программе п. 1.2.).</p> <p>Примечание: Баллы назначаются обучающемуся с учётом среднего балла текущей аттестации (в семестровый период) и учебной дисциплины (выполнения учебных заданий в срок). Отдельных аттестационных мероприятий по дисциплине не проводится.</p> <p>Исключение – повышение балла до результата «зачтено».</p>

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. [Электронный ресурс]:. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с. – Режим доступа: 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.

\* Издания доступны также в электронном аналоге в Библиотеке Сретенской духовной академии через личный кабинет обучающегося.

### **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:

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

Требуются специализированные аудитории.

<b>Аудитория</b>	<b>Тип аудитории</b>
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.