

УТВЕРЖДАЮ

Ректор



В.А. Аликин

03.03.2023 г.

Физическая культура и спорт рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра Общеобразовательных дисциплин**

Учебный план БО21_48.03.01_1.plx
48.03.01 Теология

Квалификация **Академический бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

| | | |
|--|----|---|
| Часов по учебному плану | 72 | Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2 |
| в том числе: | | |
| аудиторные занятия | 72 | |
| самостоятельная работа | 0 | |
| контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) | 0 | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | Итого | |
|---|---------|-----|---------|-----|-------|----|
| | уп | рп | уп | рп | | |
| Неделя | 18 | 4/6 | 18 | 4/6 | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Практические | 36 | | 36 | | 72 | |
| Итого ауд. | 36 | | 36 | | 72 | |
| Контактная работа | 36 | | 36 | | 72 | |
| Итого | 36 | | 36 | | 72 | |

Программу составил(и):

Д.м.н., профессор, MBA, магистр психолого-педагогического образования (ОГА) Калягин Алексей Николаевич

Рецензент(ы):

PhD, Ректор, Аликин Валерий Александрович

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология (приказ Минобрнауки России от 25.08.2020 г. № 1110)

составлена на основании учебного плана:

48.03.01 Теология

утвержденного учёным советом вуза от 03.03.2023 протокол № 02-УС

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра Общеобразовательных дисциплин

Протокол от 03.03.2023 г. № 11

Проректор Беляев А.А.

Согласовано с представителями работодателей на заседании Отдела по религиозному образованию Российского союза евангельских христиан-баптистов, протокол № 01-03/91 от 23.03.2023 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|------------|---|
| 1.1 | Цель освоения дисциплины – освоение следующих компетенций: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7). |
|------------|---|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|-------------------|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Безопасность жизнедеятельности |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Адаптивная физическая культура для лиц с ОВЗ |
| 2.2.2 | Фитнес |
| 2.2.3 | Спортивные игры |

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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 социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции |
|-------------|--|----------------|-------|----------------|
| | Раздел 1.Теоретический | | | |
| 1.1 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. /Пр/ | 1/1 | 4 | УК-7.1, УК-7.2 |
| 1.2 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. /Пр/ | 1/1 | 4 | УК-7.1, УК-7.2 |
| 1.3 | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе. /Пр/ | 2/1 | 4 | УК-7.1, УК-7.2 |
| 1.4 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/ | 2/1 | 4 | УК-7.1, УК-7.2 |
| | Раздел 2. Практический | | | УК-7.1, УК-7.2 |
| 2.1 | Лёгкая атлетика /Пр/ | 1/1 | 14 | УК-7.1, УК-7.2 |
| 2.2 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 1/1 | 14 | УК-7.1, УК-7.2 |
| 2.3 | Физические упражнения корригирующей и оздоровительно- профилактической направленности /Пр/ | 2/1 | 14 | УК-7.1, УК-7.2 |
| 2.4 | Лечебная и адаптивная физическая культура /Пр/ | 2/1 | 14 | УК-7.1, УК-7.2 |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Физическая культура и спорт в режиме дня студента.
2. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
3. Силовая тренировка.
4. Коррекция массы тела средствами физической культуры и спорта.
5. Легкоатлетическая тренировка.
6. Использование методов лечебной физкультуры.
7. Использование методов адаптивной физкультуры.
8. Основные принципы и правила силовой подготовки.
9. Основные составляющие тренировочной программы.
10. Планирование самостоятельных занятий по продолжительности, объему, интенсивности.
11. Массаж и самомассаж как средство восстановления организма после физических нагрузок. Основные приемы самомассажа.
12. Основные физические качества, понятия и характеристики.
13. Методика развития выносливости.
14. Методика развития гибкости и координации.
15. Основные принципы и правила силовой подготовки.
16. Основные составляющие тренировочной программы.

5.2. Темы письменных работ

1. Физическая культура и спорт на современном этапе.
2. Проблемы спорта высших достижений.
3. Методы восстановления при занятиях физическими упражнениями.
4. Особенности занятий физической культурой лицами старшего и пожилого возраста.
5. Особенности занятий физической культурой и спортом детей младшего возраста.
6. Гендерные особенности при занятиях физической культурой.
7. История олимпийского движения.
8. Спорт и политика.
9. Студенческий спорт в России и мире.
10. Процесс организации здорового образа жизни.
11. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
12. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
13. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
14. Основные системы оздоровительной физической культуры.
15. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.

5.3. Фонд оценочных средств

5.3.1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, индикаторов компетенций, отражающих сформированность заявленной компетенции, и описание показателей оценивания компетенции (результатов обучения)

| Код компетенции | Код и содержание индикатора компетенции | Описание показателей оценивания. | | |
|-----------------|--|--|--|---|
| | | В результате освоения дисциплины обучающийся должен: | | |
| | | Знать | Уметь | Владеть |
| УК-7 | УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | - основные нормы здорового образа жизни | - формировать программу физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | - навыками поддержания должного уровня физической подготовленности |
| | УК-1.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | - основные здоровьесберегающие технологии и методы их выбора | - осуществлять выбор различных здоровьесберегающих технологий с учётом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности | - навыками применения здоровьесберегающих технологий физической культуры в повседневной жизни |

5.3.2. Описание шкал оценивания

| Код комп. | Код ИК | Шкала оценивания первого этапа формирования компетенций | | | |
|-----------|--------|--|---|---|---|
| | | Компетенция не освоена | Пороговый уровень освоения компетенции | Базовый уровень освоения компетенции | Повышенный уровень освоения компетенции |
| | | - не владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности. | - имеет некоторые навыки поддержания должного уровня физической подготовленности | - имеет навыки поддержания должного уровня физической подготовленности. | - владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности |
| УК-7 | УК-7.2 | - не знает основные здоровьесберегающие технологии и методы их выбора; - не умеет осуществлять выбор различных здоровьесберегающих технологий с учётом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности; - не владеет навыками применения здоровьесберегающих технологий физической культуры в повседневной жизни | - может перечислить здоровьесберегающие технологии и методы их выбора; - умеет осуществлять поверхностный выбор различных здоровьесберегающих технологий с учётом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности; - владеет некоторыми навыками применения здоровьесберегающих технологий физической культуры в повседневной жизни | - знает основные здоровьесберегающие технологии и методы их выбора; - умеет осуществлять выбор различных здоровьесберегающих технологий с учётом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности; - владеет навыками применения здоровьесберегающих технологий физической культуры в повседневной жизни | - знает на высоком уровне основные здоровьесберегающие технологии и методы их выбора; - осуществлять детализированный выбор различных здоровьесберегающих технологий с учётом внешних и внутренних условий реализации профессиональной деятельности; - хорошо владеет навыками применения здоровьесберегающих технологий физической культуры в повседневной жизни |

5.3.3. Этапы формирования компетенций и формы контроля

| № | Этап формирования компетенции | Вид аттестации | Раздел дисциплины | Код формируемого ИК | Вид оценочного средства |
|----|-------------------------------|----------------|------------------------|---------------------|--|
| 1. | 1 | Текущая | 1. Теоретический | УК-7.1, УК-7.2 | Устный опрос |
| 2. | 1 | Текущая | 2. Практический | УК-7.1, УК-7.2 | Устный опрос, контрольные упражнения и нормативы |
| 3. | 2 | Промежуточная | Промежуточный контроль | УК-7.1, УК-7.2 | зачет |

5.3.4. Описание процедуры оценивания

Промежуточная аттестация по каждому Разделу проводится путем накопительной оценки за выполнение заданий в процессе аудиторной работы студента. Задания представляют собой систему познавательных и проблемных задач, ориентированных на конечные результаты освоения программы.

При оценивании сформированности компетенций используется балльно-рейтинговая система. В зависимости от набранных баллов оценка за каждый раздел дисциплины выставляется по следующей шкале:

| Оценка в 100-балльной шкале | Бинарная система оценки | Уровни овладения компетенциями |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 90-100 баллов | Зачет | Повышенный уровень |
| 75-89 баллов | | Продвинутый уровень |
| 60-74 балла | | Пороговый уровень |
| 0-59 | Незачет | Не владеет компетенцией |

Методика оценки:

1. Устный ответ – максимум 20 баллов
2. Реферат – максимум 30 баллов
3. Зачет – максимум 50 баллов.

| Средство оценки | Критерии оценки | Баллы | |
|-----------------|--|-------|----|
| | | | |
| Устный опрос | Развернутый ответ по существу вопроса, демонстрация умения или навыка | 20 | 20 |
| Реферат | Текст реферата | 20 | 30 |
| | Публичная презентация реферата | 10 | |
| Зачет | Ответ, демонстрирующий слабое знание материала | 10 | 50 |
| | Ответ, демонстрирующий хорошее знание материала, умение оперировать им и применять его | 30 | |
| | Полный, развернутый ответ без наводящих вопросов с демонстрацией умения свободно оперировать знанием и применять его | 50 | |

5.4. Перечень видов оценочных средств

5.4.1 Реферат – это сжатое изложение основной информации на основе ее смысловой переработки. Реферат предполагает, главным образом, изложение чужих точек зрения, сделанных другими авторами. Рефераты используются в учебном процессе, чтобы помочь студенту выработать навыки письменного и устного изложения результатов самостоятельного осмысления собранного материала.

Примерные темы рефератов:

1. Физическая культура и спорт на современном этапе.
2. Проблемы спорта высших достижений.
3. Методы восстановления при занятиях физическими упражнениями.
4. Особенности занятий физической культурой лицами старшего и пожилого возраста.
5. Особенности занятий физической культурой и спортом детей младшего возраста.
6. Гендерные особенности при занятиях физической культурой.
7. История олимпийского движения.
8. Спорт и политика.
9. Студенческий спорт в России и мире.
10. Процесс организации здорового образа жизни.
11. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
12. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
13. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
14. Основные системы оздоровительной физической культуры.
Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
Вопросы к устному опросу для текущего контроля:
1. Физическая культура и спорт в режиме дня студента.
2. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
3. Силовая тренировка.
4. Коррекция массы тела средствами физической культуры и спорта.
5. Легкоатлетическая тренировка.
6. Использование методов лечебной физкультуры.
7. Использование методов адаптивной физкультуры.
8. Основные принципы и правила силовой подготовки.
9. Основные составляющие тренировочной программы.
10. Планирование самостоятельных занятий по продолжительности, объему, интенсивности.
11. Массаж и самомассаж как средство восстановления организма после физических нагрузок. Основные приемы самомассажа.
12. Основные физические качества, понятия и характеристики.
13. Методика развития выносливости.
14. Методика развития гибкости и координации.
15. Основные принципы и правила силовой подготовки.
16. Основные составляющие тренировочной программы.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---------------------|---|-------------------------------|
| ЛП.1 | Кобяков Ю.П. | Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие | Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. |

| 6.1.2. Дополнительная литература | | | |
|---|--|---|-------------------|
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л2.2 | Дубровский В.И. | Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: Учебник. | М.: Бином, 2010. |
| 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы | | | |
| Э1 | Бордуков М.И., Сидоров Л.К., Трусей И.В. Управление физической работоспособностью при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2021. – 208 с. ISBN 978-5-00102-474-3 – Электронный адрес: https://elibrary.ru/download/elibrary_47154721_28370187.pdf Дата обращения 18.07.2022. | | |
| Э2 | Физическая культура и спорт : учебное пособие / составители: Л. М. Смирнова, С. Г Уразова, И. Н. Смирнов, Н. М. Харисова. – Кострома: Костромской государственный университет, 2019. – 111 с. ISBN 978-5-8285-1039-9 – Электронный адрес: https://elibrary.ru/download/elibrary_41464484_39348275.pdf Дата обращения | | |
| Э3 | Глухенькая Н. М., Глухенький А.Н., Романов В.Е. Физическая культура и спорт в вузе: учеб.-метод. пособие / Н.М. Глухенькая, А.Н. Глухенький, В.Е. Романов. – Екатеринбург: УрГАХУ, 2022. – 51 с. ISBN 978-5-7408-0319-7 Электронный адрес: https://elibrary.ru/download/elibrary_49470459_32851235.pdf Дата обращения 18.07.2022. | | |
| 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства | | | |
| 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем | | | |

| 7. МТО (оборудование и технические средства обучения) | | |
|---|--|--|
| Назначение | Оборудование и ПО | Адрес |
| Тренажерный зал | Коврики для фитнеса – 12 шт. Фитболы – 3 комплекта Мячи волейбольные – 2 шт. Штанга – 1 шт. Комплект блинов – 1 Теннисный стол - 1 Велотренажер – 1 Гантели 3 комплекта Гири – 2 шт. | г.Санкт-Петербург, Нарвский проспект, дом 13, литера Б |
| Спортивная площадка: | Турник - 2 шт. Сетка волейбольная – 1 шт. | г.Санкт-Петербург, Нарвский проспект, дом 13, литера Б |

| 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |
|--|
| <p>Цель методических рекомендаций – обеспечить студенту бакалавриата (далее – студенту) оптимальную организацию процесса изучения дисциплины, а также выполнения различных форм самостоятельной работы.</p> <p>8.1 Студентам необходимо ознакомиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с содержанием рабочей программы дисциплины (далее – РПД), • с целями и за дачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, • с графиком консультаций преподавателей данной кафедры. <p>8.2 Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям.</p> <p>Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры. Студентам необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы; • на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции; • перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. <p>При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях. Не оставляйте «белых пятен» в освоении материала.</p> <p>8.3. Рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям.</p> <p>Студентам следует:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию; • до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия; • в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения; |

- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенного анализа, в случае затруднений обращаться к преподавателю.

8.4. Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин) и не подготовившиеся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже, чем в двухнедельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.