

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Фетисов Тимофей Анатольевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 29.08.2025 04:13:25  
Уникальный программный ключ:  
42792ca6e0b59a84cd6858234b6eaaf141cf1d35

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования «Донская духовная семинария. Ростовской-на-Дону Епархии Русской Православной Церкви»

Кафедра Филологии и общегуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель  
Научно – методического совета ДДС  
Протоиерей Григорий Гриднев

«30» августа 2025 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 48.03.01 Теология / 00.00.00 Подготовка  
служителей и религиозного персонала религиозных организаций

Профиль: Православная теология/ Православное богословие

Уровень профессионального образования:

Высшее образование, бакалавриат

Год набора  
2025

Автор(ы): *Смородинов С.М., нт.преподаватель кафедры*

Ответственный за выпуск:

*Стульцев А.Г., к.ф.н., доцент, заведующий кафедрой* Филологии и  
общегуманитарных дисциплин

Программа одобрена на заседании кафедры Филологии и общегуманитарных  
дисциплин

Протокол от «30» августа 2025 г., №1

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Целью освоения дисциплины** - является формирование у студентов Семинарии способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачами освоения** данной дисциплины являются:

- осознать роль и значение регулярных занятий физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- уметь применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья,
- осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование результатов обучения, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Результаты обучения, соотнесенные с общими результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Результаты освоения (наименовании компетенции)	Код и наименование индикатора достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОПК-4	Способен применять базовые знания практико-ориентированных теологических дисциплин при решении теологических задач	ОПК-4.1 Знает структуру церковного богослужения, богословский смысл церковных чинопоследований, праздников и таинств	<p>Знать:</p> <p>Знает последования служб суточного круга, молебных пений и церковных таинств</p> <p>Уметь:</p> <p>Умеет выявлять символический и богословский смысл литургических текстов и последований.</p> <p>Владеть:</p> <p>Владеет навыками составления богослужения в соответствии с требованиями Устава</p>

ПК-1	Способен использовать теологические знания в решении задач церковно-практической деятельности	ПК-1.1 Знаком с основными литургическими, церковно-правовыми, аскетическими источниками церковной традиции, в том числе отечественной	<p>Знать:</p> <p>Знаком с содержанием Типикона и с содержанием его святоотеческих истолкований.</p> <p>Уметь:</p> <p>Умеет применять Типикон и литургические комментарии к нему при организации богослужения</p> <p>Владеть:</p> <p>Владеет навыками использования богослужебных книг</p>
		ПК-1.2 Имеет навыки церковного чтения и пения, составления церковных служб	<p><u>Знать:</u></p> <p>Знает основные требования к порядку и характеру совершения богослужения</p> <p><u>Уметь:</u></p> <p>Умеет совершать чтение и пение за богослужением в</p> <p><u>Владеть:</u></p> <p>Владеет навыками участия и организации уставного богослужения в соответствии с русской литургической традицией</p>
		ПК-1.4 Знает историю формирования церковного богослужения, сложения нравственно-аскетического учения и церковно-правовой системы	<p>Знать:</p> <p>Основные этапы и тенденции в истории формирования православной богослужебной традиции.</p> <p>Уметь:</p>

			<p>Умеет определить место и значение отдельных частей богослужения</p> <p>Владеть:</p> <p>Владеет навыками исторического анализа церковных текстов и последований.</p>
ПК-2	Подготовлен к деятельности священнослужителя	ПК-2.2 Умеет организовывать и осуществлять богослужение	<p>Знать:</p> <p>Знает основные принципы и виды пастырского служения</p> <p>Уметь:</p> <p>Умеет применять знания в процессе организации приходского богослужения.</p> <p>Владеть:</p> <p>Владеет навыками организации клиросной богослужебной практической работы</p>

### **3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина относится к обязательной части и является обязательной к изучению.

Дисциплина изучается по программе 48.03.01 Теология на 1 и 3 курсах в 2 и 5 семестрах по очной форме обучения.

Дисциплина изучается по программе Подготовка служителей и религиозного персонала Русской Православной Церкви на 4 курсе в 6 семестре по очной и заочной формам обучения.

### **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

Таблица 2.1

Распределение объема дисциплины по видам работ по очной форме обучения

Виды работ	Всего часов	Часы по семестрам	
		2	5
<b>Контактная (аудиторная) работа обучающихся с преподавателем</b>	36	18	18
в том числе			
Лекции (Л)	4	2	2
Семинары (С)	32	16	16
из них в форме практической подготовки (ПП) <i>(при наличии)</i>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	36	18	18
<b>Форма испытания аттестации</b>	<b>аттестационного промежуточной аттестации</b>	Диф. зачет	Диф. зачет

Таблица 2.2

Распределение объема дисциплины по видам работ по заочной форме обучения

Виды работ	Всего часов	Часы по семестрам
		6
<b>Контактная (аудиторная) работа обучающихся с преподавателем</b>	4	4
в том числе		
Лекции (Л)	4	4
Семинары (С)		
из них в форме практической подготовки (ПП) <i>(при наличии)</i>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	68	68
<b>Форма испытания аттестации</b>	<b>аттестационного промежуточной аттестации</b>	Зачет

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

## 5.1. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

Таблица 3.1

Распределение и учебного времени по темам и видам учебных занятий  
(очная форма обучения)

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Общая трудоемкость (ч)	Лекции(ч)	Семинарские занятия (ч)		Самостоятельная работа (ч)
				всего	ПП	
<b>2 семестр</b>						
	<b>Модуль 1.</b>					
1	Тема 1.1 Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья	9	2	4		3
2	Тема 1.2 Основы методики оценки и коррекции телосложения	7		4		3
3	Тема 1.3 Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями	5		2		3
4	Тема 1.4 Организация и методика проведения корригирующей гимнастики	5		2		3
5	Тема 1.5 Основы методики развития скоростных качеств	5		2		3
6	Тема 1.6 Основы методики развития выносливости	5		2		3
	<b>Форма аттестационного испытания промежуточной аттестации</b>		<b>Дифф зачет</b>			
	<b>Итого в 2 семестре</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		<b>18</b>
<b>5 семестр</b>						

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Общая трудоемкость (ч)	Лекции(ч)	Семинарские занятия (ч)		Самостоятельная работа (ч)
				всего	ПП	
7	Тема 1.7 Основы методики развития силовых способностей	9	2	4		3
8	Тема 1.8 Основы методики развития гибкости	7		4		3
9	Тема 1.9 Основы методики развития ловкости	5		2		3
10	Тема 1.10 Организация и методика проведения закаливающих процедур	5		2		3
11	Тема 1.11 Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	5		2		3
12	Тема 1.12 Основы методики регулирования эмоциональных состояний	5		2		3
	<b>Форма аттестационного испытания промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>			
	<b>Итого в 5 семестре</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		<b>18</b>
	<b>Итого в дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>32</b>		<b>36</b>

Таблица 3.2

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий  
(заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Общая трудоемкость (ч)	Лекции(ч)	Семинарские занятия (ч)		Самостоятельная работа (ч)
				всего	ПП	
<b>6 семестр</b>						
<b>Модуль 1.</b>						
1	Тема 1.1 Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья	7	1			6
2	Тема 1.2 Основы методики оценки и коррекции телосложения	7	1			6
3	Тема 1.3 Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями	7	1			6
4	Тема 1.4 Организация и методика проведения корригирующей гимнастики	7	1			6
5	Тема 1.5 Основы методики развития скоростных качеств	6				6
6	Тема 1.6 Основы методики развития выносливости	6				6
7	Тема 1.7 Основы методики развития силовых способностей	6				6
8	Тема 1.8 Основы методики развития гибкости	6				6
9	Тема 1.9 Основы методики развития ловкости	5				5
10	Тема 1.10 Организация и методика проведения закаливающих процедур	5				5
11	Тема 1.11 Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	5				5

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Общая трудоемкость (ч)	Лекции(ч)	Семинарские занятия (ч)		Самостоятельная работа (ч)
				всего	ПП	
12	Тема 1.12 Основы методики регулирования эмоциональных состояний	5				5
	<b>Форма аттестационного испытания промежуточной аттестации</b>		<b>зачет</b>			
	<b>Итого в 6 семестре</b>	<b>72</b>	<b>4</b>			<b>68</b>
	<b>Итого в дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>4</b>			<b>68</b>

## 5.2. Содержание дисциплины Модуль 1

### Тема 1. Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья.

Самоконтроль Методы контроля над уровнем состояния важнейших систем организма: ЦНС, сердечно сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Приемы самоконтроля за состоянием здоровья и оценка с их помощью получаемой информации.

### Тема 2. Основы методики оценки и коррекции телосложения.

Основные критерии оценки телосложения, методы оценки, визуальные и аппаратные. Задачи коррекции телосложения, средства и методы, применяемые для решения поставленных задач.

### Тема 3. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.

Основные критерии оценки самочувствия, методы оценки, алгоритм составления индивидуальной программы занятий физическими упражнениями

### Тема 4. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики.

Нарушения осанки, их причины, способы профилактики нарушений. Средства коррекции нарушений осанки, их классификация и методика применения.

#### **Тема 5. Основы методики развития скоростных качеств.**

Средства, методы и приемы развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей. Требования к методике развития скоростных способностей.

#### **Тема 6 Основы методики развития выносливости.**

Средства, методы и приемы развития выносливости в работе скоростного характера, в продолжительной работе, в спортивных играх и силовых упражнениях. Требования к методике развития выносливости.

#### **Тема 7. Основы методики развития силовых способностей.**

Средства, методы и приемы развития абсолютной силы, силовой выносливости и взрывной силы. Требования к методике развития силовых способностей.

#### **Тема 8. Основы методики развития гибкости.**

Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости. Требования к методике развития гибкости.

#### **Тема 9. Основы методики развития ловкости.**

Средства, методы и приемы развития способностей быстро осваивать координационно сложные движения и перестраивать систему движений при изменении условий деятельности. Требования к методике развития ловкости.

#### **Тема 10. Организация и методика проведения закаливающих процедур.**

Закаливание солнцем, воздухом и водой; факторы, обуславливающие закаливающий эффект солнечно-воздушных ванн и водных процедур. Локальное и общее воздействие на организм. Требования к методике проведения закаливающих процедур. Организация проведения закаливающих процедур.

#### **Тема 11. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.**

Утомление и его разновидности. Восстановление – пассивный и активный отдых, специальные процедуры, ускоряющие процессы восстановления в организме (сухая и парная баня, релаксация, растяжка, массаж и самомассаж). Требования к методике выполнения восстановительных процедур.

## **12. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.**

Значение эмоций в жизни человека, их виды. Стрессы, их причины и последствия. Регулирование эмоциональных состояний как направление профилактики стрессов. Приемы регуляции эмоций: расслабление, растяжка, самомассаж, психорегулирующая тренировка.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**6.1.** Перечень учебно-методического обеспечения, которое поможет обучающемуся подготовиться и выполнить самостоятельную работу:

- Положение об организации образовательного процесса с применением балльной системы оценки успеваемости;
- Требования к оформлению рукописей учебных работ, учебных и научных изданий;
- Методические указания по выполнению контрольных работ по дисциплине.

**6.2.** Рекомендации по выполнению заданий для самостоятельной работы и подготовке к семинарскому занятию.

Самостоятельная работа является одним из основных видов деятельности обучающегося, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя, в том числе тестирования.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающегося. Самостоятельная работа проходит или самостоятельно, или в классных аудиториях в соответствии с расписанием самостоятельной подготовки, в соответствии с расписанием учебного времени. Формы самостоятельной работы выбираются слушателями по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе контактной работы. Затем необходимо приступить к анализу содержания отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой. Получив представление об основном содержании модулей и тем, необходимо приступить к изучению материала с помощью учебника и учебных пособий. Целесообразно во время чтения составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует

записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно для того, чтобы разъяснить их во время аудиторной работы. При организации самостоятельной работы важно спланировать общий бюджет учебного времени, необходимого не только для самостоятельно изучения теоретического материала, но и для выполнения заданий для самостоятельной работы, определённых преподавателем по каждой изучаемой теме или разделу. Особое внимание необходимо уделить подготовке к прохождению Контрольных точек текущей аттестации, выделив дополнительное время на подготовку к ним.

**6.3.** Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы для развития навыков самообучения и повышения качества самостоятельной работы.

- Новиков Л.М. Методология учебной деятельности. - М.: Издательство "Эгвес", 2005. - 176 с.

- Сайт «Школа педагогического дизайна» <https://vnaumov.blogspot.com/>

- Сайт «Индивидуальный наставник» <https://in-nastavnik.ru/>

## **7. МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **7.1. Показатели, критерии и шкалы оценивания компетенций**

Оценка результатов обучения и уровня сформированности компетенций проводится в ходе мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации с использованием фондов оценочных средств и с применением балльной системы оценки успеваемости обучающихся.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с локальным нормативным актом Семинарии.

Таблица 4

**Соотношение показателей и критериев оценивания компетенций со шкалой оценивания**

Показатели компетенции(ий) (дескрипторы)	Критерии оценивания	Шкала оценивания (баллы)
Знать (соответствует таблице 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументированно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	90-100
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные погрешности	76-89
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или	60-75

Показатели компетенции(ий) (дескрипторы)	Критерии оценивания	Шкала оценивания (баллы)
	противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументированно и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	Менее 60
Уметь (соответствует таблице 1)	Умеет применять полученные знания для решения практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	90-100
	Умеет применять полученные знания для решения практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	76-89
	При решении практических задач возникают затруднения	60-75
	Не может решать практические задачи	Менее 60
Владеть (соответствует таблице 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	90-100
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	76-89
	Показывает слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	60-75
	Отсутствие навыков	Менее 60

Результатом промежуточной аттестации является сумма баллов, набранных при ответе обучающегося на вопросы экзаменационного билета. Перевод набранных баллов в традиционную оценку и определение уровня сформированности компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 5.

Таблица 5

**Порядок перевода баллов в оценку и определение уровня сформированности компетенции**

Уровень сформированности компетенции (части компетенции)	Количество набранных баллов	Оценка	
Высокий	90-100	Отлично	Зачтено
Повышенный	76-89	Хорошо	
Пороговый	60-75	Удовлетворительно	

Не сформирован	Менее 60	Неудовлетворительно	Не зачтено
----------------	----------	---------------------	------------

## 7.2. Типовые контрольные задания

Дифференцированный зачет проводится в устной форме. Задание к зачету содержит теоретическую и практическую (творческую, аналитическую, ситуационную) части, отражающие сформированность всех видов компетенций. Оценивание выполнения зачета с оценкой с применением балльной системы оценивания производится в соответствии с Таблицей 6

Таблица 6

### Зачетное задание

Вопрос билета	Максимальное количество баллов
1. Теоретический вопрос	40
2. Практическое задание	30
3. Практическое задание	30

## 7.3. Примерный перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине

### 7.3.1 Перечень вопросов для подготовки к дифференцированному зачету

Задание 1.

Что понимается под физическим воспитанием как частью физической культуры?

- a) Организованный процесс направленного применения накопленных поколениями знаний для физического совершенствования человека и укрепления его здоровья
- b) Учебные занятия по безопасности жизнедеятельности
- c) Освоение техники самозащиты
- d) Систематическое использование комплекса упражнений для ментального саморазвития

Задание 2.

Как называются виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического обучения?

- a) Спортивные танцы
- b) Строительные работы
- c) Физические упражнения +

d) Спортивные игры

Задание 3.

Перечислите четыре этапа обучения технике физических упражнений.

- a) Изучение, распространение, просмотр видеоматериалов, закрепление
- b) Ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование +
- c) Организация, ознакомление, подготовка, лечение
- d) Разучивание, обучение, разъяснение, повторение

Задание 4.

Объясните, в чём заключается различие между подготовкой и подготовленностью.

- a) Подготовка – усердие, подготовленность - процесс
- b) Подготовка – результат, подготовленность - процесс
- c) Подготовка – процесс, подготовленность - состояние
- d) Подготовка – процесс, подготовленность – результат +

Задание 5.

Что понимается под техникой выполнения физических упражнений?

- a) Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма +
- b) Технологические приемы общения с силами природы черезопределенные физические действия
- c) Технологии использования компьютерных программ для улучшения физической формы
- d) Методы использования специальных техник и ментальных состояний для выполнения упражнений в каратэ.

Задание 6.

На выявление каких качеств направлено упражнение (тест) прыжок в длину с места?

- a) Реакции

- b) Скоростно-силовых +
- c) Выносливости
- d) Ловкости

Задание 7.

Какие физические упражнения (по своему характеру) необходимы для приведения в норму кровяного давления?

- a) Упражнения, способствующие образованию густой сети кровеносных сосудов и их эластичности +
- b) Упражнение, способствующие развитие икорных мышц
- c) Упражнения, направленные на повышение скорости бега
- d) Упражнение, способствующие укреплению связок предплечья

Задание 8.

Какой способ выполнения физических упражнений способствует расширению кровеносных сосудов?

- a) Уменьшение объема и интенсивности упражнения
- b) Увеличение объема и уменьшение интенсивности упражнений
- c) Уменьшение объема и увеличение интенсивности упражнений
- d) Увеличение объема и интенсивности физических упражнений +

Задание 9.

Раскройте смысл понятия «выносливость» в физической культуре.

- a) Способность человека выполнять большее количество упражнений за одинаковое время
- b) Способность организма длительное время эффективно выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление +
- c) Способность человека преодолевать большие расстояния за короткий промежуток времени
- d) Способность организма человека длительное время выполнять движения с большой амплитудой

Задание 10.

Отметьте термины, относящиеся к стандартной классификации бега по лёгкой атлетике.

- a) Кросс, рваный бег
- b) Бег на короткие дистанции, эстафетный бег +
- c) Легкий бег, бег с упражнениями
- d) Средние беговые препятствия, плуг

#### Задание 11

Какое из перечисленных упражнений не относится к базовым упражнениям в силовом тренировочном процессе:

- A) Жим лежа на грудь+
- B) Приседания со штангой
- C) Подтягивания
- D) Пресс на скамье

#### Задание 12.

Сколько игроков составляют одну команду в волейболе:

- A) 5
- B) 6+
- C) 7
- D) 8

#### Задание 13.

Какой из перечисленных видов спорта является олимпийским видом:

- A) Дартс
- B) Гребля+
- C) Паркур
- D) Дрифтинг

#### Задание 14.

Что такое кардио-тренировка:

- A) Тренировка для улучшения гибкости
- B) Тренировка для укрепления мышц
- C) Тренировка для улучшения сердечно-сосудистой системы+
- D) Тренировка для улучшения координации движений

Задание 15.

Какое из утверждений неверно относительно правильного питья во время занятий физическими упражнениями:

- A) Нужно пить достаточное количество воды
- B) Желательно пить холодные напитки+
- C) Важно поддерживать оптимальный уровень гидратации
- D) Пить нужно в течение и после тренировки

Задание 16.

Какое измерение является наиболее репрезентативным для оценки общей физической подготовленности человека:

- A) Вес
- B) Рост
- C) Пульс в покое +
- D) Скорость бега на длинные дистанции

Задание 17.

Что такое травмопрофилактика в спорте:

- A) Методы лечения полученных спортивных травм
- B) Медицинское обслуживание спортсменов на соревнованиях
- C) Методы предотвращения спортивных травм +
- D) Обучение спортсменов методике самоспасения в экстренных ситуациях

Задание 18.

Как называется процесс наращивания мышечной массы:

- A) Аэробный тренинг

- В) Стретчинг
- С) Гипертрофия +
- Д) Эндоморфия

Задание 19.

Чем отличается анаэробный от аэробного тренинга:

- А) Аэробный тренинг кислородный, а анаэробный – без кислорода
- В) Анаэробный тренинг проходит в атмосфере кислорода, а аэробный – без кислорода
- С) Аэробный тренинг продолжительный и средней интенсивности, а анаэробный – короткий и высокой интенсивности +
- Д) Аэробный тренинг проводится в воде, а анаэробный – на суше

### 7.5. Применение балльной системы для проведения мероприятий текущего контроля успеваемости

Таблица 7

#### Применение балльной системы для проверки результатов обучения

#### Очная и заочная форма обучения

№ модулей и тем	Темы дисциплины	Всего часов	Форма промежуточной и текущей аттестации	Макс. кол-во баллов, зачисляемых по каждой форме
1	Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья	8	Устный опрос	5
2	Основы методики оценки и коррекции телосложения	4	Устный опрос	5
3	Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями	6	Тестирование	5
4	Организация и методика проведения	6	Устный	5

	корректирующей гимнастики		опрос	
5	Основы методики развития скоростных качеств	6	Устный опрос	5
6	Основы методики развития выносливости	6	Зачёт	Зачёт
7	Основы методики развития силовых способностей	8	Устный опрос	5
8	Основы методики развития гибкости	4	Устный опрос	5
9	Основы методики развития ловкости	6	Тестирование	5
10	Организация и методика проведения закаливающих процедур	6	Устный опрос	5
11	Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	6	Устный опрос	5
12	Основы методики регулирования эмоциональных состояний	6	Зачёт	Зачёт

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНЫХ ИСТОЧНИКОВ**

### **8.1 Основная литература:**

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. М., 2014. [ЭБС «Книга-Фонд»]

### **8.2 Дополнительная литература:**

1. Давыдов В. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие. М., 2007. [ЭБС «КнигаФонд»]
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. М., 2011. [ЭБС «Книга-Фонд»]
3. Шамардин А.И., Фискалов В.Д., Зубарев Ю.А., Черкашин В.П. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие. М., 2013. [ЭБС «КнигаФонд»]

## **9. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **9.1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. [www.pravenc.ru](http://www.pravenc.ru) - официальный сайт Православной энциклопедии;
2. [www.bogoslov.ru](http://www.bogoslov.ru) - научно-богословский портал «Богослов.ру»;
3. [www.portal-slovo.ru](http://www.portal-slovo.ru) - образовательный портал «Слово»;

4. [www.azbyka.ru/otechnik/](http://www.azbyka.ru/otechnik/) - Православная библиотека святых отцов и церковных писателей.

## **9.2. Программное обеспечение**

В процессе лекционных и семинарских занятий используется следующее программное обеспечение:

1. программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google Chrome»);
2. программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
3. программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»);
4. <https://learn.theologos.ru> – материалы системы дистанционного образования Донской духовной семинарии.

## **9.3. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

1. [www.otechnik.narod.ru/](http://www.otechnik.narod.ru/) - Семинарская и святоотеческая библиотека;
2. [www.liturgia.ru](http://www.liturgia.ru) — «“Литургия.ру”. богослужбные тексты»;
3. <https://learn.theologos.ru> – материалы системы дистанционного образования Донской духовной семинарии.

## **9.4. Материально-техническая база**

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» определяется нормативными требованиями, Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 48.03.01 Теология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «25» августа 2020 г. №1110.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимо:

1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Организации;
2. Оборудование: столы, стулья (по количеству учащихся с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее);
3. Технические средства обучения: мультимедийное оборудование для лекционных и практических занятий (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом);
4. Возможность подключения к сети «Интернет».