

Религиозная организация -  
духовная образовательная организация высшего образования  
"Воронежская духовная семинария  
Воронежской Епархии Русской Православной Церкви"

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор  
Воронежской духовной семинарии  
иерей Роман Ткачев  
"31" августа 2024 г.



Рабочая программа дисциплины  
**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки **48.03.01 ТЕОЛОГИЯ**  
Профиль **Православная теология**  
Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ** Виды контроля в семестрах:  
Часов по учебному плану 72 зачеты 6  
в том числе:  
аудиторные занятия 36  
самостоятельная работа 36

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя	17 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	36	36	36	36
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*кни, Доц., Королев А. С.*

Рецензент(ы):

*мб, Ст. преп., Константин Рева, свящ.*

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 Чт 08.02.24 протокол № 87.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра церковно-исторических и общеобразовательных дисциплин**

Протокол от 07.02.2024 г. № 4

Зав. кафедрой Якушева Ольга Васильевна

### 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель курса: поддерживать физическое состояние студентов на должном уровне, познакомить студентов бакалавриата Воронежской духовной семинарии с основами организации занятий по физической культуре.

Задачи курса:

- информировать студентов о роли физических упражнений в деле сохранения здоровья и формировании гармонично развитой личности;
- дать представление об основных формах и этапах занятий по физической подготовке;
- сформировать потребность в дополнительных занятиях по физической подготовке.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.14

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

#### 2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

- 2.2.1 Элективные курсы по физической культуре и спорту (атлетика и игровые виды), Элективные курсы по физической культуре и спорту (атлетическая гимнастика)

### 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 профессиональной деятельности.**

**Знать:**

Уровень 1 - правила составления различных комплексов упражнений атлетической гимнастики;

Уровень 2 - упражнения на различные группы мышц;

Уровень 3 - методы самоконтроля на занятиях атлетической гимнастикой.

**Уметь:**

Уровень 1 - составлять упражнения на различные группы мышц;

Уровень 2 - демонстрировать упражнения на различные группы мышц;

Уровень 3 - составлять и демонстрировать комплексы упражнений в различных положениях.

**Владеть:**

Уровень 1 - навыком самоконтроля во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике;

Уровень 2 - навыком соблюдения техники безопасности во время выполнения упражнений по атлетической гимнастике;

Уровень 3 - средствами физического самосовершенствования;

**УК-7.2: Соблюдает нормы здорового образа жизни.**

**Знать:**

Уровень 1 - основы физической культуры;

Уровень 2 - состав специализированных комплексов упражнений;

Уровень 3 - роль и значение оздоровительных систем;

**Уметь:**

Уровень 1 - составлять и демонстрировать специализированные комплексы упражнений;

Уровень 2 - составлять индивидуально подобранный комплекс упражнений;

Уровень 3 - демонстрировать индивидуально подобранный комплекс упражнений.

**Владеть:**

Уровень 1 - навыком комбинирования упражнений;

Уровень 2 - методами укрепления индивидуального здоровья;

Уровень 3 - опытом укрепления своего здоровья для психического благополучия;

**ОПК-2: Способен применять базовые знания вероучительных дисциплин (модулей) при решении теологических задач**

**ОПК-2.5: Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением.**

**Знать:**

Уровень 1 - христианское отношение к телу;

Уровень 2 - христианское учение о здоровье;

Уровень 3	- христианское учение о спорте;
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	- объяснить связь христианского учения и физической культуры;
Уровень 2	- правильно соотносить понятия о здоровом духе и здоровом теле;
Уровень 3	- по христиански правильно относиться к игровой стороне спортивной деятельности;
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	- навыком соединения физической культуры и аскетической практики;
Уровень 2	- навыком соединения физической культуры и миссионерской деятельности;
Уровень 3	- различать здоровую физическую культуру и нездоровый дух профессионального спорта;

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы
<b>Раздел 1. Разминка как обязательный элемент тренировки</b>					
1.1	Разминка как обязательный элемент тренировки /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
1.2	Разминка как обязательный элемент тренировки /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
<b>Раздел 2. Упражнения в парах</b>					
2.1	Упражнения в парах /Пр/	6	6	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
2.2	Упражнения в парах /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
<b>Раздел 3. Работа с отягощениями</b>					
3.1	Работа с отягощениями /Пр/	6	6	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
3.2	Работа с отягощениями /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
<b>Раздел 4. Эстафета. Основные формы.</b>					
4.1	Эстафета. Основные формы. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
4.2	Эстафета. Основные формы. /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
<b>Раздел 5. Организация и проведение спортивной игры</b>					
5.1	Организация и проведение спортивной игры /Пр/	6	10	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
5.2	Организация и проведение спортивной игры /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1

	<b>Раздел 6. Организация и проведение гимнастической тренировки</b>				
6.1	Организация и проведение гимнастической тренировки /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
6.2	Организация и проведение гимнастической тренировки /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
6.3	Зачет /Пр/	6	2		Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Самостоятельное проведение разминки (10 минут) с группой до 10 человек, под контролем преподавателя.
2. Проведение занятия в парах. Подбор упражнений. Продолжительность занятия до 10 минут.
3. Работа с отягощениями. Выполнение комплекса силовых упражнений на различные группы мышц.
4. Составление и проведение эстафеты для двух команд по 5 человек в каждой.
5. Организация и проведение матча по мини-футболу.
6. Подтягивание на перекладине (12 раз - отлично, 9 - хорошо, 6 - удовлетворительно).
7. Подъём-переворот (9 раз отлично, 6 – хорошо, 3 – удовлетворительно).
8. Отжимание (30 раз – отлично, 20 – хорошо, 10 – удовлетворительно).

### 5.2. Темы письменных работ

Не предусмотрено.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Тематическое содержание занятий лекционного типа, семинарских и практических занятий

Тема 1. Разминка как обязательный элемент тренировки

1. Цели тренировки.
2. Разминка как составной элемент тренировки.
3. Цели и задачи разминки.
4. Принципы проведения разминки.
5. Варианты разминки. Её составные части.
6. Основные команды при проведении разминки

Литература по теме

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
2. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: Спорт, 2016. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=461372&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1)

Тема 2. Упражнения в парах

1. Цель занятий в парах.
2. Принципы подбора пар для занятий.
3. Основные упражнения при работе в парах.

Литература по теме

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
2. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: Спорт, 2016. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=461372&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1)

Тема 3. Работа с отягощениями.

1. Виды отягощений
2. Правила безопасности
3. Принципы построения тренировок
4. Комбинирование отягощения
5. Дозирование нагрузок при работе с отягощениями

Литература по теме

1. Витун В. Г., Кабышева М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учебное пособие. Оренбург: ОГУ, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=330602&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=330602&sr=1)
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)

Тема 4. Эстафеты основные формы.

1. Эстафета как форма группового занятия.
2. Цели использования эстафеты.
3. Основные формы эстафеты.

<p>4.Требования к проведению эстафеты. 5.место эстафеты в групповом занятии. Литература по теме</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=271591&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=271591&amp;sr=1</a></li> <li>2. Третьякова Н. В., Андриухина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: Спорт, 2016. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461372&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461372&amp;sr=1</a></li> <li>3. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1</a></li> </ol> <p>Тема 5. Организация и проведение спортивной игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивная игра как основа группового занятия.</li> <li>2. Виды спортивных игр.</li> <li>3. Требования к организации проведения игры.</li> <li>4. Деления на команды и инструктаж.</li> <li>5. Контроль проведения игры. Судейство.</li> <li>6. Цели игры.</li> <li>7. Ошибки участников игры и их разбор.</li> </ol> <p>Литература по теме</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=271591&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=271591&amp;sr=1</a></li> <li>2. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1</a></li> </ol> <p>Тема 6. Организация и проведение гимнастической тренировки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастическая тренировка: цели, задачи, особенности проведения.</li> <li>2. Виды гимнастических упражнений.</li> <li>3. Техника безопасности и страховка.</li> <li>4. Комбинирование упражнений и контроль нагрузок.</li> </ol> <p>Литература по теме</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2014. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=271591&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=271591&amp;sr=1</a></li> <li>2. Третьякова Н. В., Андриухина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: Спорт, 2016. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461372&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461372&amp;sr=1</a> Фонд оценочных средств дисциплины представлен в отдельном документе.</li> </ol>
---

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

<p>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умения и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций</p> <p>Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и индивидуальной работы со студентами, по результатам работы на практических занятиях. Основными формами текущего контроля знаний являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проверка качества усвоения навыков выполнения индивидуальных упражнений;</li> <li>- проверка качества усвоения навыков выполнения коллективных упражнений;</li> <li>- проверка качества усвоения навыков организации спортивных игр.</li> </ul> <p>Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.</p> <p>При проведении текущего контроля предлагаются следующие критерии:</p> <p>Критерии оценки работы студентов на спортивных занятиях:</p> <p>Оценка «зачёт»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокое и прочное усвоение материала темы или раздела;</li> <li>- отсутствие ошибок, при выполнении упражнений</li> <li>- демонстрация обучающимся навыков в объеме пройденной программы и дополнительно рекомендованной литературы;</li> <li>- воспроизведение учебного материала с требуемой степенью точности.</li> <li>- наличие несущественных ошибок, при выполнении упражнений;</li> <li>- демонстрация обучающимся навыков в объеме пройденной программы;</li> <li>- четкое изложение учебного материала.</li> <li>- наличие несущественных ошибок при выполнении упражнений;</li> <li>- неуверенная демонстрация обучающимся навыков по пройденной программе, отсутствие аргументации;</li> <li>- не структурированное, не грамотное и не логичное изложение учебного материала при ответе.</li> </ul> <p>Оценка «не зачёт»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- неготовность выполнить упражнения;</li> <li>- серьезные ошибки при демонстрации навыков. Вопросы для промежуточной аттестации, темы письменных работ, задания для текущего контроля.</li> </ul>
---

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

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

Индекс	Авторы, составители	Заглавие	Город: изд-во, год.	ЭБС	Кол-во
Л1.1	Витун В. Г., Кабышева М. И.	Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учебное пособие.	Оренбург: ОГУ,, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=330602&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=330602&amp;sr=1</a>	0
Л1.2	Евсеев, Ю.И.	Физическая культура : учебное пособие.	Ростов-на-Дону : Феникс,, 2014	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	0
Л1.3	Третьякова Н. В., Андриюхина Т. В., Кетриш Е. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие.	М.: Спорт, 2016.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461372&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461372&amp;sr=1</a>	0

### 6.1.2. Дополнительная литература

Индекс	Авторы, составители	Заглавие	Город: изд-во, год.	ЭБС	Кол-во
Л2.1		Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие.	Омск: Издательство СибГУФК, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1</a>	0
Л2.2	Левченко Е. С.	Футбол: учебно-методическое пособие.	Ставрополь: СКФУ, , 2014.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=457404&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=457404&amp;sr=1</a>	0
Л2.3	Чертов Н. В.	Физическая культура: учебное пособие.	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета,, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1</a>	0

### 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1 <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

### 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

операционная система Windows 10Home

офис Microsoft Office 2016

браузер Google Chrome

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. <http://ek.vpds.ru:3128> – информационная справочная библиографическая система «Электронный библиотечных каталог Воронежской духовной семинарии».

2. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> – современная национальная профессиональная база данных (научных публикаций) Российский индекс научного цитирования.

## 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

- спортивный зал

- спортивный инвентарь

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Важным фактором успешного обучения студентов в Семинарии, как и в любом высшем учебном заведении, является способность самостоятельно приобретать знания. Самостоятельная работа студента – это планируемая познавательная деятельность, организационно и методически направляемая преподавателем без видимой помощи для достижения конкретного результата. Учитывая, что в Семинарии количество аудиторных часов составляет до 50% от общего количества учебной нагрузки, необходима организация самостоятельной работы студентов и выработка системы контроля их знаний. Прохождение курса «Физическая культура и спорт» способствует сознательной и самостоятельной организации занятий, укреплению здоровья и приобретению организаторских навыков.