



Программу составил(и):

*кни, Доц., Королев А. С.*

Рецензент(ы):

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

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана с учетом 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:

**СЛУЖИТЕЛЕЙ И РЕЛИГИОЗНОГО ПЕРСОНАЛА РЕЛИГИОЗНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

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.

4.Требования к проведению эстафеты.

5.место эстафеты в групповом занятии.

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., Андриюхина 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)

3. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=241131&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131&sr=1)

Тема 5. Организация и проведение спортивной игры.

1. Спортивная игра как основа группового занятия.

2. Виды спортивных игр.

3. Требования к организации проведения игры.

4. Деления на команды и инструктаж.

5. Контроль проведения игры. Судейство.

6. Цели игры.

7. Ошибки участников игры и их разбор.

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. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие. Ростов на Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=241131&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131&sr=1)

Тема 6. Организация и проведение гимнастической тренировки.

1. Гимнастическая тренировка: цели, задачи, особенности проведения.

2. Виды гимнастических упражнений.

3. Техника безопасности и страховка.

4. Комбинирование упражнений и контроль нагрузок.

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., Андриюхина 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) Фонд оценочных средств дисциплины представлен в отдельном документе.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умения и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и индивидуальной работы со студентами, по результатам работы на практических занятиях. Основными формами текущего контроля знаний являются:

- проверка качества усвоения навыков выполнения индивидуальных упражнений;

- проверка качества усвоения навыков выполнения коллективных упражнений;

- проверка качества усвоения навыков организации спортивных игр.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

При проведении текущего контроля предлагаются следующие критерии:

Критерии оценки работы студентов на спортивных занятиях:

Оценка «зачёт»:

- глубокое и прочное усвоение материала темы или раздела;

- отсутствие ошибок, при выполнении упражнений

- демонстрация обучающимся навыков в объеме пройденной программы и дополнительно рекомендованной литературы;

- воспроизведение учебного материала с требуемой степенью точности.

- наличие несущественных ошибок, при выполнении упражнений;

- демонстрация обучающимся навыков в объеме пройденной программы;

- четкое изложение учебного материала.

- наличие несущественных ошибок при выполнении упражнений;

- неуверенная демонстрация обучающимся навыков по пройденной программе, отсутствие аргументации;

- не структурированное, не грамотное и не логичное изложение учебного материала при ответе.

Оценка «не зачёт»:

- неготовность выполнить упражнения;

- серьезные ошибки при демонстрации навыков. Вопросы для промежуточной аттестации, темы письменных работ, задания для текущего контроля.

## 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.