

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

Элективный курс по физической культуре и спорту (атлетика и игровые виды)

Направление подготовки **СЛУЖИТЕЛЕЙ И РЕЛИГИОЗНОГО ПЕРСОНАЛА РЕЛИГИОЗНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**
Профиль **Православное богословие**

Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ** Виды контроля в семестрах:
Часов по учебному плану **328** зачеты 1, 2, 3, 4, 5
в том числе:
аудиторные занятия **180**
самостоятельная работа **148**

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17	1/6	18	2/6	17	1/6	18	1/6	17	1/6		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	180	180
Итого ауд.	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	180	180
Контактная работа	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	180	180
Сам. работа	36	36	36	36	36	36	36	36	4	4	148	148
Итого	72	72	72	72	72	72	72	72	40	40	328	328

Программу составил(и):

кни, Доц., Королев А. С.

Рецензент(ы):

мб, Ст. преп., Константин Рева, свящ.

Рабочая программа дисциплины

Элективный курс по физической культуре и спорту (атлетика и игровые виды)

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: практически познакомить студентов с физической культурой, сформировать связь между физической активностью и здоровьем человека, познакомить с ролью физических нагрузок в формировании волевых качеств и навыков взаимодействия в коллективе.	
Задачи курса:	
-практически познакомить учащихся с ролью физической культуры в жизни человека, продемонстрировать её влияние на общее состояние и здоровье;	
-показать связь физических нагрузок и волевых качеств человека;	
-показать влияние коллективных игр и физических упражнений на формирование коллективизма и товарищества в группе.	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.06
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура и спорт

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	- методами укрепления индивидуального здоровья;
Уровень 2	- навыком комбинирования упражнений;
Уровень 3	- опытом укрепления своего здоровья и психического благополучия;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)					
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы
	Раздел 1. Особенности тренировки на улице.				

1.1	Особенности тренировки на улице. /Пр/	1	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
1.2	Особенности тренировки на улице. /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
Раздел 2. Основные формы занятий. Знакомство с маршрутами для бега и ходьбы					
2.1	Основные формы занятий. Знакомство с маршрутами для бега и ходьбы /Пр/	1	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
2.2	Основные формы занятий. Знакомство с маршрутами для бега и ходьбы /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
Раздел 3. Основные формы занятий. Спортивные игры					
3.1	Основные формы занятий. Спортивные игры /Пр/	1	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
3.2	Основные формы занятий. Спортивные игры /Ср/	1	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
3.3	Зачет /Пр/	1	2		Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
Раздел 4. Организация занятия в спортивном зале					
4.1	Организация занятия в спортивном зале /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
4.2	Организация занятия в спортивном зале /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
Раздел 5. Работа с отягощениями					
5.1	Работа с отягощениями /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
5.2	Работа с отягощениями /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
Раздел 6. Основные формы занятий. Спортивные игры					
6.1	Основные формы занятий. Спортивные игры /Пр/	2	14	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
6.2	Основные формы занятий. Спортивные игры /Ср/	2	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
6.3	Зачет /Пр/	2	2		Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
Раздел 7. Организация и проведение разминки.					

7.1	Организация и проведение разминки. /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
7.2	Организация и проведение разминки. /Ср/	3	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
Раздел 8. Эстафета. Основные формы.					
8.1	Эстафета. Основные формы. /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
8.2	Эстафета. Основные формы. /Ср/	3	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
Раздел 9. Спортивные игры					
9.1	Спортивные игры /Пр/	3	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
9.2	Спортивные игры /Ср/	3	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
9.3	Зачет /Пр/	3	2		Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
Раздел 10. Эстафета. Основные формы.					
10.1	Эстафета. Основные формы. /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
10.2	Эстафета. Основные формы. /Ср/	4	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
Раздел 11. Спортивные игры					
11.1	Спортивные игры /Пр/	4	22	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
11.2	Спортивные игры /Ср/	4	22	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
Раздел 12. Организация и проведение разминки.					
12.1	Организация и проведение разминки. /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
12.2	Организация и проведение разминки. /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
12.3	Зачет /Пр/	4	2		Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
Раздел 13. Организация и проведение разминки.					

13.1	Организация и проведение разминки. /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
13.2	Организация и проведение разминки. /Ср/	5	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
Раздел 14. Эстафета. Основные формы.					
14.1	Эстафета. Основные формы. /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
14.2	Эстафета. Основные формы. /Ср/	5	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
Раздел 15. Работа с отягощениями.					
15.1	Работа с отягощениями. /Пр/	5	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
15.2	Работа с отягощениями. /Ср/	5	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
Раздел 16. Спортивные игры					
16.1	Спортивные игры /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
16.2	Спортивные игры /Ср/	5	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
16.3	Зачет /Пр/	5	2		Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

I семестр

- Организация и проведение матча по мини-футболу.
 - Подтягивание на перекладине (12 раз отлично, 9 хорошо, 6 удовлетворительно).
 - Подъём-переворот (9 раз отлично, 6 – хорошо, 3 – удовлетворительно).
- Отжимание (30 раз – отлично, 20 – хорошо, 10 – удовлетворительно).

II семестр

- Составление и проведение эстафеты для двух команд по 5 человек в каждой.
- Организация и проведение матча по мини-футболу.
- Участие в чемпионате учебного заведения по одному из игровых видов спорта.

III семестр

- Организация и проведение матча по волейболу.
- Подтягивание на перекладине (12 раз отлично, 9 хорошо, 6 удовлетворительно).
- Подъём-переворот (9 раз отлично, 6 – хорошо, 3 – удовлетворительно).
- Отжимание (30 раз – отлично, 20 – хорошо, 10 – удовлетворительно).

IV семестр

- Руководство проведением разминки (10 минут) с группой до 10 человек, под контролем преподавателя.
- Проведение занятия в парах. Подбор упражнений. Продолжительность занятия до 10 минут.
- Работа с отягощениями. Выполнение комплекса силовых упражнений на различные группы мышц.

V семестр

- Организация и проведение матча по баскетболу.
- Подтягивание на перекладине (12 раз - отлично, 9 - хорошо, 6 - удовлетворительно).
- Подъём-переворот (9 раз отлично, 6 – хорошо, 3 – удовлетворительно).
- 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. Особенности тренировки на улице.

1. Цели тренировки.
2. Разминка как составной элемент тренировки.
3. Особенности тренировки на открытом воздухе: возможности и ограничения.
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
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

Тема 2. Основные формы занятий. Знакомство с маршрутами для бега и ходьбы.

1. Бег и ходьба как составные части занятий.
2. Возможные маршруты для бега.
3. Возможные маршруты для ходьбы.

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
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

Тема 3. Основные формы занятий. Спортивные игры.

1. Знакомство со спортивными играми: правила, площадка, организация.
2. Футбол.
3. Волейбол.
4. Баскетбол.

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
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

Тема 4. Организация занятия в спортивном зале.

1. Возможности спортивного зала.
2. Принципы организации занятий в спортивном зале.
3. Количество, состав групп на занятиях.
4. Управление группами и контроль на занятии в зале.

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
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

Тема 5. Работа с отягощениями.

1. Гимнастическая тренировка: цели, задачи, особенности проведения.
2. Виды гимнастических упражнений.
3. Виды гимнастических снарядов.
4. Техника безопасности и страховка.
5. Комбинирование упражнений и контроль нагрузок.

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
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

Тема 6. Основные формы занятий. Спортивные игры.

1. Знакомство со спортивными играми: правила, площадка, организация.
2. Футбол.

3. Волейбол.

4. Баскетбол.

Литература по теме

3. 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

4. Третьякова Н. В., Андрихина 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

Тема 7. Организация и проведение разминки

1. Разминка как обязательная часть тренировки.

2. Виды разминки.

3. Составные части разминки.

4. Принципы проведения разминки.

5. 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

2. Третьякова Н. В., Андрихина 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

Тема 8. Эстафета. Основные формы.

1. Организация эстафеты. Цели, задачи, принципы.

2. Виды эстафеты.

3. Этапы эстафеты.

4. Состав и количество команд.

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

2. Третьякова Н. В., Андрихина 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

Тема 9. Спортивные игры.

1. Знакомство со спортивными играми: правила, площадка, организация.

2. Футбол.

3. Волейбол.

4. Баскетбол.

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

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие. Омск: Издательство СибГУФК, 2014. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429370&sr=1

3. Левченко Е. С. Футбол: учебно-методическое пособие. Ставрополь: СКФУ, 2014. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=457404&sr=1

Тема 10. Эстафета. Основные формы.

1. Организация эстафеты. Цели, задачи, принципы.

2. Виды эстафеты.

3. Этапы эстафеты.

4. Состав и количество команд.

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

2. Третьякова Н. В., Андрихина 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

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

Тема 11. Спортивные игры.

1. Спортивные игры: правила, площадка, организация.

2. Футбол.

3. Волейбол.

4. Баскетбол.

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

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие. Омск: Издательство СибГУФК, 2014. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429370&sr=1

3. Левченко Е. С. Футбол: учебно-методическое пособие. Ставрополь: СКФУ, 2014. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=457404&sr=1

Тема 12. Организация и проведение разминки

1. Разминка как обязательная часть тренировки.
2. Виды разминки.
3. Составные части разминки.
4. Принципы проведения разминки.
5. 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
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

Тема 13. Эстафета. Основные формы.

1. Организация эстафеты. Цели, задачи, принципы.
2. Виды эстафеты.
3. Этапы эстафеты.
4. Состав и количество команд.

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
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
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

Тема 14. Работа с отягощением.

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. 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
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

Тема 15. Спортивные игры.

1. Знакомство со спортивными играми: правила, площадка, организация.
2. Футбол.
3. Волейбол.
4. Баскетбол.

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
2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие. Омск: Издательство СибГУФК, 2014. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429370&sr=1
3. Левченко Е. С. Футбол: учебно-методическое пособие. Ставрополь: СКФУ, 2014. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=457404&sr=1

Тема 16. Организация и проведение спортивной игры

1. Спортивные игры: правила, площадка, организация.
2. Деление на команды.
3. Приветствие. Жеребьевка. Судейство.
4. Руководство и разбор ошибок.

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
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

Тема 17. Спортивные игры.

1. Спортивные игры: правила, площадка, организация.
2. Футбол.
3. Волейбол.
4. Баскетбол.
5. Организация блиц турнира.

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
2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие. Омск: Издательство СибГУФК, 2014. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429370&sr=1
3. Левченко Е. С. Футбол: учебно-методическое пособие. Ставрополь: СКФУ, 2014. – URL:

http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=457404&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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=330602&sr=1	0
Л1.2	Евсеев Ю.И.	Физическая культура: учебное пособие.	Ростов на Дону: Феникс,, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1	0
Л1.3	Третьякова Н. В., Андрияшина Т. В., Кетриш Е. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие.	М.: Спорт,, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1	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.	Издательство СибГУФК, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429370&sr=1	0
Л2.2	Левченко Е. С.	Футбол: учебно-методическое пособие.	Ставрополь: СКФУ, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=457404&sr=1	0

Индекс	Авторы, составители	Заглавие	Город: изд-во, год.	ЭБС	Кол-во
Л2.3	Чертов Н. В.	Физическая культура: учебное пособие.	Ростов на Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131&sr=1	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. По данной дисциплине в семинарии проводятся только аудиторные занятия, самостоятельная же работа не предусмотрена. Прохождение курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту (атлетика и игровые виды)» способствует сознательной и самостоятельной организации занятий, укреплению здоровья и приобретению организаторских навыков.