

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;
Уметь:	
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;
Владеть:	
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
	Раздел 1. Разминка как обязательный элемент тренировки				
1.1	Разминка как обязательный элемент тренировки /Пр/	8	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/	8	6	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
	Раздел 2. Упражнения в парах				
2.1	Упражнения в парах /Пр/	8	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/	8	6	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
	Раздел 3. Работа с отягощениями				
3.1	Работа с отягощениями /Пр/	8	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/	8	6	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
	Раздел 4. Эстафета. Основные формы.				
4.1	Эстафета. Основные формы. /Пр/	8	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/	8	6	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1
	Раздел 5. Организация и проведение спортивной игры				
5.1	Организация и проведение спортивной игры /Пр/	8	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/	8	6	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-2.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1

	Раздел 6. Организация и проведение гимнастической тренировки				
6.1	Организация и проведение гимнастической тренировки /Пр/	8	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/	8	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/	8	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
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

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
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

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
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 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> <p>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., Андриухина 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</p> <p>Тема 5. Организация и проведение спортивной игры.</p> <p>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.</p> <p>Литература по теме</p> <p>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</p> <p>Тема 6. Организация и проведение гимнастической тренировки.</p> <p>1. Гимнастическая тренировка: цели, задачи, особенности проведения. 2. Виды гимнастических упражнений. 3. Техника безопасности и страховка. 4. Комбинирование упражнений и контроль нагрузок.</p> <p>Литература по теме</p> <p>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., Андриухина 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 Фонд оценочных средств дисциплины представлен в отдельном документе.</p>

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"> - проверка качества усвоения навыков выполнения индивидуальных упражнений; - проверка качества усвоения навыков выполнения коллективных упражнений; - проверка качества усвоения навыков организации спортивных игр. <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"> - 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. <p>Оценка «не зачёт»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	0
Л1.3	Третьякова Н. В., Андриюхина 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.	Омск: 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
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 библиотечный 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.