

Религиозная организация – духовная образовательная организация  
высшего образования  
«ПСКОВО-ПЕЧЕРСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ  
ПСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе  
Псково-Печерской  
духовной семинарии



  
Дмитриев В.А.

« 4 » августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)

<b>Направление подготовки:</b>	Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций
<b>Профиль/направленность:</b>	Православная теология
<b>Уровень программы:</b>	Бакалавриат
<b>Форма обучения:</b>	Очная
<b>Учебный план:</b>	2023-2024 учебный год
<b>Кафедра:</b>	Церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин
<b>Составители/ разработчики программы:</b>	Старший преподаватель Сопотов Д.Г.
<b>Рецензент (внутренний):</b>	Старший преподаватель протоиерей Андрей Овчинников, кандидат богословия
<b>Общая трудоемкость:</b>	328 часов
<b>Период обучения:</b>	1,2,3,4,5,6 семестры
<b>Промежуточная аттестация:</b>	Зачет/ зачет/ зачет/ зачет/ зачет/ зачет/
<b>Компетенции:</b>	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – Программа) «Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)» составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки **48.03.01 Теология** (утв. приказом Минобрнауки России от 25 августа 2020 г. №1110) и документом «Основы социальной концепции Русской Православной Церкви» в части учета базовых положений Русской Православной Церкви, ее учения, в том числе по вопросам церковно-государственных отношений и ряду современных общественно значимых проблем (<http://www.patriarchia.ru/db/text/419128.html>).


Направление подготовки «**Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций**»


Профиль (направленность программы) **Православная теология**

Программа рассмотрена на заседании кафедры церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин «4» августа 2023 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой: доцент Дмитрий Андреевич Карпук, кандидат богословия

### Программа СОГЛАСОВАНА:

Кафедра, за которой закреплена дисциплина	Дата и № протокола	ФИО заведующего	Подпись о согласовании
Церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин	4 августа 2023 г. прот. Д.А.	Карпук Д.А.	

Подразделение	Дата	ФИО согласующего	Подпись о согласовании
Учебно-методический отдел	4.08.2023 г. прот. М.	Мокриковская Е.В.	

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель дисциплины:** формирование у обучающихся компетенций, направленных на получение фундаментальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, а также приобретения практических навыков и умений в области общей физической подготовки.

**Задачами изучения дисциплины** являются:

### *Оздоровительные:*

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; способствование укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда, спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

### *Образовательные:*

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

### *Воспитательные:*

- выполнение сознательных двигательных действий; любовь к спорту;
- выработка чувства коллективизма, взаимовыручки, чувства ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привлечение студентов к спорту;
- устранение вредных привычек.

## 2. Место дисциплины в структуре учебного плана

Дисциплина включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений, модуль «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Б1.В.) учебного плана подготовки профессиональной образовательной программы «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций» профиль «Православная теология» и реализуется кафедрой церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин.

Дисциплина «Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)» изучается на 1,2 и 3 курсе в 1,2,3,4,5 и 6 семестрах.

Содержательно-методическую связь «Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)», имеет с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

### 3.1. Перечень осваиваемых компетенций

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### *Индикаторы:*

- УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности;
- УК-7.2 Знает и соблюдает нормы здорового образа жизни.
- УК-7.3 Определяет (знает) средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; управляет своим физическим здоровьем, занимается (в том числе самостоятельно) различными видами спорта, современными двигательными и оздоро-

вительными системами, применяет высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, практические умения и навыки по физической культуре в профессиональной деятельности.

### 3.2. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП.

Индекс компетенции и ее содержание по ФГОС ВО/ОПОП	Индикаторы	Показатели формирования		Уровни освоения компетенции	
				Не освоена (не зачтено)	Освоена (зачтено)
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. УК-7.2 Знает и соблюдает нормы здорового образа жизни. УК-7.3 Определяет (знает) средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; управляет своим физическим здоровьем, занимается (в том числе самостоятельно) различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применяет высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, практические умения и навыки по физической культуре в профессиональной деятельности.	<b>Знать</b>	Средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не может осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.	Может осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.
			<b>Уметь</b>	Применять практические навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не может реализовать установки на самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
		<b>Практические навыки (владеть)</b>	применять высокоэффективные оздоровительные спортивные технологии, владеть практическими умениями и навыками по физической культуре в профессиональной деятельности.	Не применяет высокоэффективные оздоровительные спортивные технологии. Не владеет практическими умениями и навыками по физической культуре в профессиональной деятельности.	Применяет высокоэффективные оздоровительные спортивные технологии. Владеет практическими умениями и навыками по физической культуре в профессиональной деятельности.

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

#### Очная форма обучения

#### I семестр

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)					Текущий контроль (по разделу)	
		Лек.	Пр./Сем.	ЛР.	Сам. работа	Часы на контроль к зач./экс.		Всего часов
1	Раздел 1. Легкая атлетика		8		8		16	Практические задания, выполняемые на занятии
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.		8		8		16	Практические задания, выполняемые на занятии
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика		8		8		16	Практические задания, выполняемые на занятии
4	Раздел 4. Плавание		8				8	Практические задания, выполняемые на занятии
5	Подготовка к промежуточной аттестации (контроль)/аттестация					2	2	Зачет

<b>Всего</b>	0	32	0	24	2	58	
--------------	---	----	---	----	---	----	--

**Очная форма обучения  
II семестр**

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Текущий контроль (по разделу)
		Лек.	Пр./Сем.	ЛР.	Сам. работа	Часы на контроль к зач. /эз.	Всего часов	
1	Раздел 1. Легкая атлетика		6		6		12	Практические задания, выполняемые на занятии
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.		6		8		14	Практические задания, выполняемые на занятии
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика		12		6		18	Практические задания, выполняемые на занятии
4	Раздел 4. Плавание		8				8	Практические задания, выполняемые на занятии
5	Подготовка к промежуточной аттестации (контроль)/аттестация					2	2	Зачет
<b>Всего</b>		<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	

**Очная форма обучения  
III семестр**

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Текущий контроль (по разделу)
		Лек.	Пр./Сем.	ЛР.	Сам. работа	Часы на контроль к зач. /эз.	Всего часов	
1	Раздел 1. Легкая атлетика		6		8		14	Практические задания, выполняемые на занятии
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.		6		8		14	Практические задания, выполняемые на занятии
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика		8		8		16	Практические задания, выполняемые на занятии
4	Раздел 4. Плавание		8				8	Практические задания, выполняемые на занятии
5	Подготовка к промежуточной аттестации (контроль)/аттестация					2	2	Зачет
<b>Всего</b>		<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	

**Очная форма обучения  
IV семестр**

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Текущий контроль (по разделу)
		Лек.	Пр./Сем.	ЛР.	Сам. работа	Часы на контроль к зач. /эз.	Всего часов	
1	Раздел 1. Легкая атлетика		6		6		12	Практические задания, выполняемые на занятии
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.		6		8		14	Практические задания, выполняемые на занятии
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика		12		6		18	Практические задания, выполняемые на занятии
4	Раздел 4. Плавание		8				8	Практические задания, выполняемые на занятии
5	Подготовка к промежуточной аттестации (контроль)/аттестация					2	2	Зачет

<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	
--------------	----------	-----------	----------	-----------	----------	-----------	--

**Очная форма обучения  
V семестр**

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Текущий контроль (по разделу)
		Лек.	Пр./Сем.	ЛР.	Сам. работа	Часы на контроль к зач. /ЭКЗ.	Всего часов	
1	Раздел 1. Легкая атлетика		6		8		14	Практические задания, выполняемые на занятии
2	Раздел 2 Общая физическая подготовка.		6		8		14	Практические задания, выполняемые на занятии
3	Раздел 3 атлетическая гимнастика		8		8		16	Практические задания, выполняемые на занятии
4	Раздел 4. Плавание		8				8	Практические задания, выполняемые на занятии
5	Подготовка к промежуточной аттестации (контроль)/аттестация					2	2	Зачет
<b>Всего</b>		<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	

**Очная форма обучения  
VI семестр**

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Текущий контроль (по разделу)
		Лек.	Пр./Сем.	ЛР.	Сам. работа	Часы на контроль к зач. /ЭКЗ.	Всего часов	
1	Раздел 1. Легкая атлетика		6		6		12	Практические задания, выполняемые на занятии
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.		6		8		14	Практические задания, выполняемые на занятии
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика		12		6		18	Практические задания, выполняемые на занятии
4	Раздел 4. Плавание		8				8	Практические задания, выполняемые на занятии
5	Подготовка к промежуточной аттестации (контроль)/аттестация					2	2	Зачет
<b>Всего</b>		<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>184</b>	<b>0</b>	<b>132</b>	<b>12</b>	<b>328</b>	

**5. Содержание дисциплины**

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

№ п/п	№ и наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Строевые упражнения. Бег с ускорением 60, 100 м. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000 м в умеренном темпе. Скандинавская ходьба. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силовой выносливости. Упражнения для развития координации движений.
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки.
4	Раздел 4. Плавание	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Плавание свободным стилем. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Специальные и имитационные упражнения в воде.

	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине. Плавание свободным стилем Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние. Плавание свободным стилем. Контрольные упражнения по физической подготовленности в плавании.
--	---

## 5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам занятий), часов					СРС часов	Всего часов
		Лекции	Практ./семина. занятия	Лаб. занятия	Он-лайн	Другие виды контактной работы		
1	Раздел 1. Легкая атлетика	-	38	-	-	-	42	80
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	-	38	-	-	-	48	86
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	-	60	-	-	-	42	102
6	Раздел 4. Плавание	-	48	-	-	-		48
8	Контроль					12		12

6. Лекционные занятия – не предусмотрены.

7. Лабораторный практикум – не предусмотрен.

8. Практические занятия

### Очная форма обучения I семестр

№ занятия	Наименование раздела дисциплины	Темы занятия	Трудоемкость, ч	Формы контроля	Индекс формируемой компетенции
1	Раздел 1. Легкая атлетика.	Занятие № 1. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Занятие № 2. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 3 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 м в умеренном темпе. Занятие № 4 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Занятие № 5 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 6 Бег без учета времени 2000 м.	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). Упражнения со скакалкой. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 3 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 4 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

		Занятие № 5 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 6 Строевые упражнения. ОРУ. ОФП (упражнения на гибкость).			
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	Занятие № 1 Медленный бег. ОРУ. Занятие № 2 ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины.	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4	Раздел 4. Плавание.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Плавание свободным стилем. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине. Плавание свободным стилем Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние. Плавание свободным стилем. Контрольные упражнения по физической подготовленности в плавании.	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Всего			32		

### Очная форма обучения II семестр

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплин	Темы занятия	Трудоемкость, ч	Формы контроля	Индекс формируемой компетенции
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Занятие № 1. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Занятие № 2. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 3 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 м в умеренном темпе. Занятие № 4 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Занятие № 5 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 6 Бег без учета времени 2000 м.	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). Упражнения со скакалкой. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 3 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 4 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 5 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. ОФП (прыжки с места, челночный бег	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3



		4x10 м). Занятие № 6 Строевые упражнения. ОРУ. ОФП (упражнения на гибкость).			
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	Занятие № 1 ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки. Занятие № 2 Жим штанги лёжа 40кг (1-3 раза).	12	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4	Раздел 4. Плавание	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Плавание свободным стилем. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине. Плавание свободным стилем Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние. Плавание свободным стилем. Контрольные упражнения по физической подготовленности в плавании.	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>Всего</b>			<b>32</b>		

### Очная форма обучения III семестр

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплин	Темы занятия	Трудоемкость, ч	Формы контроля	Индекс формируемой компетенции
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Занятие № 1. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Занятие № 2. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 3 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 м в умеренном темпе. Занятие № 4 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Занятие № 5 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 6 Бег без учета времени 2000 м.	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). Упражнения со скакалкой. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 3 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 4 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 5 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

		Занятие № 6 Строевые упражнения. ОРУ. ОФП (упражнения на гибкость).			
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	Занятие № 5 Медленный бег. ОРУ. Занятие № 6 ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки.	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4	Раздел 4. Плавание	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Плавание свободным стилем. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине. Плавание свободным стилем Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние. Плавание свободным стилем. Контрольные упражнения по физической подготовленности в плавании.	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Всего			28		

#### Очная форма обучения IV семестр

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплин	Темы занятия	Трудоемкость, ч	Формы контроля	Индекс формируемой компетенции
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Занятие № 1. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Занятие № 2. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 3 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 м в умеренном темпе. Занятие № 4 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Занятие № 5 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 6 Бег без учета времени 2000 м.	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). Упражнения со скакалкой. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 3 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 4 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 5 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 6 Строевые упражнения. ОРУ. ОФП (упражнения на гибкость).	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	Занятие № 1 Медленный бег. ОРУ. Занятие № 2 ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины.	12	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4	Раздел 4. Плавание	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Плавание свободным стилем. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине. Плавание свободным стилем Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние. Плавание свободным стилем. Контрольные упражнения по физической подготовленности в плавании.	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Всего			32		

### Очная форма обучения V семестр

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплин	Темы занятия	Трудоемкость, ч	Формы контроля	Индекс формируемой компетенции
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Занятие № 1. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Занятие № 2. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 3 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 м в умеренном темпе. Занятие № 4 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Занятие № 5 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 6 Бег без учета времени 2000 м.	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Раздел 2 Общая физическая подготовка.	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). Упражнения со скакалкой. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 3 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 4 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 5 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажерах. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 6 Строевые упражнения. ОРУ. ОФП (упражнения на гибкость).	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

3	Раздел 3 атлетическая гимнастика	Занятие № 5 Медленный бег. ОРУ. Занятие № 6 ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки.	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4	Раздел 4. Плавание	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Плавание свободным стилем. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине. Плавание свободным стилем Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние. Плавание свободным стилем. Контрольные упражнения по физической подготовленности в плавании.	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Всего			28		

### Очная форма обучения VI семестр

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплин	Темы занятия	Трудоемкость, ч	Формы контроля	Индекс формируемой компетенции
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Занятие № 1. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Занятие № 2. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 3 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 м в умеренном темпе. Занятие № 4 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Занятие № 5 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 6 Бег без учета времени 2000 м.	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). Упражнения со скакалкой. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 3 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 4 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 5 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 6 Строевые упражнения. ОРУ. ОФП (упражнения на гибкость).	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3	Раздел 3.	Занятие № 5 Медленный бег. ОРУ.	12	Практические	УК-7.1 УК-7.2

	Атлетическая гимнастика	Занятие № 6 ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки.		ские задания, выполняемые на занятии	УК-7.3
4	Раздел 4. Плавание	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Плавание свободным стилем. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине. Плавание свободным стилем Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние. Плавание свободным стилем. Контрольные упражнения по физической подготовленности в плавании.	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>Всего</b>			<b>32</b>		
<b>Итого</b>			<b>184</b>		

## 9. Примерная тематика курсовых проектов (работ) - не предусмотрены

### 10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### а) Основная литература, в т.ч. из ЭБС:

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А. М. Каткова, А. И. Храмова; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> (дата обращения: 16.10.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный.
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 16.10.2022). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст: электронный.

#### б) Дополнительная литература, в т.ч. из ЭБС:

1. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 16.10.2022). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст: электронный.
2. Прокофьев, А. И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта: учебное пособие: [16+] / А. И. Прокофьев; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 129 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253> (дата обращения: 16.10.2022). – Текст: электронный.

#### в) перечень информационных технологий: (

1. Операционная система MS Windows 7.0, (или не ниже MS Windows XP)
2. Офисный пакет MS Office 2003 (2007, 2010) или Open Office.
3. Программа для чтения файлов в формате \*pdf: AdobeReader 9.0 RU.
4. Браузер для работы в Интернете: GoogleChrome, MozillaFirefox.

#### г) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.iprbookshop.ru/> – Электронно-библиотечная система IPRbooks;
2. <https://www.biblio-online.ru/> – Электронная библиотека ЮРАЙТ;
3. <http://www.examen.ru> – Сайт «Все о высшем образовании»

### 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

#### а) перечень учебных аудиторий, кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений специального назначения;

Для организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)» требуется спортивный зал, тренажерный зал.

#### **б) перечень основного оборудования**

В процессе обучения используются учебно-спортивное оборудование, спортивный инвентарь, мультимедийное оборудование, аудиоаппаратура

### **12. Методическое обеспечение дисциплины:**

#### **12.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)» включает в себя практические занятия, самостоятельную работу и онлайн-обучение. Практические занятия проводятся при непосредственном участии преподавателя. При подготовке к каждому занятию для успешного освоения дисциплины обучающемуся необходимо:

1. Уяснить программные требования и вопросы занятия, а также связь вопросов данного занятия с материалом других занятий раздела.
2. При необходимости посетить дополнительные консультации ведущего преподавателя с целью восполнения выявленных недостатков в знаниях, умениях и навыках.
3. Ознакомиться с имеющейся по данной теме занятия методической литературой и иными материалами, рекомендованными ведущим преподавателем.

Самостоятельная работа студентов подразумевает учебную, тренировочную и научно-исследовательскую деятельность, которая осуществляется во внеаудиторное время по инициативе обучающегося или по заданию преподавателя.

#### **Текущая аттестация по дисциплине**

Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с локальным актом Семинарии (положением), регламентирующим проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся и организации учебного процесса.

#### **Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине**

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и прохождения мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (и уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет ведущий преподаватель по итогам текущей аттестации.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е) обязан их отработать.

#### **Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине**

При наличии учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отработывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения до начала зачетно-экзаменационной сессии (по графику отработок учебных занятий на кафедре). Обучающиеся в виде исключения (при наличии уважительной причины) могут осуществлять отработку занятий (учебных заданий) в период зачетно-экзаменационной сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший практическое занятие, отработывает его в соответствии с настоящей программой или в форме, предложенной преподавателем. Кроме того, он выполняет все учебные задания, запланированные на данное занятие. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

#### **Промежуточная аттестация по дисциплине**

В качестве формы итогового контроля промежуточной аттестации дисциплины определен зачет. Зачет как промежуточная аттестация осуществляется автоматически, в случае выполнения рабочей программы дисциплины в полном объеме. Средняя оценка успеваемости по дисциплине выводится преподавателем, но не выставляется в ведомость.

#### **12.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

Большая роль в усвоении дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)» имеет самостоятельная работа студентов, которая осуществляется во внеаудиторное время по инициативе обучающегося или по заданию преподавателя.

Целями самостоятельной работы обучающихся являются: систематизация и укрепление знаний, полученных при обучении; формирование умений применять

полученные знания, анализировать теоретические источники и совершенствовать практические навыки.

Самостоятельная работа обучающихся способствует развитию ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального, в том числе научного уровня.

В зависимости от места и времени проведения, характера руководства со стороны преподавателя и способа контроля за результатами самостоятельная работа подразделяется на следующие виды:

1) самостоятельная работа после занятий: обобщение и систематизация информации, полученной на занятии от преподавателя;

2) выяснение наиболее сложных, непонятных вопросов и их уточнение во время консультаций;

3) выполнение домашних заданий, предусмотренных учебной программой (подготовка сообщений и докладов по различным темам, составление и выполнение комплексов физических упражнений гигиенической и тренировочной направленности, упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии);

4) систематическое изучение периодической печати, научных работ, поиск и анализ дополнительной информации по учебной дисциплине (обсуждение на форумах необычные спортивные или оздоровительные мероприятия, размещение в своем блоге информации об элементах своего здорового образа жизни, обсуждения в чат-группах ближайшие физкультурно-оздоровительные мероприятия или значимые спортивные события и т.д.)

*Самостоятельная работа при онлайн-обучении* подразумевает просмотр видеоконтента по различным темам, рекомендованным преподавателем; поиск информации по темам раздела дисциплины на различных информационных платформах; просмотр видео трансляций физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

### 13. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации обучающихся

#### 13.1. Перечень компетенций и этапов их формирования

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки профессиональной образовательной программы 48.03.01 Теология конечными результатами освоения дисциплины является формирование компетенций, представленных в пункте 3 настоящей программы.

Этапы формирования компетенций определяются семестровой длительностью дисциплины, а также соответствующей привязкой компетенций и индикаторов к содержанию дисциплины, представленной по семестрам и разделам (пункт 5, подпункт 5.1, пункт 8 настоящей программы).

Шкала оценивания и критерии оценивания компетенций осуществляется на дисциплине в соответствии с критериями, представленными в таблице пункта 13.3.

#### 13.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Дисциплина «Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)» изучается в 1,2,3,4,5,6 семестрах; предусмотрен зачет как вид промежуточной аттестации.

В процессе обучения проводится текущий контроль знаний. Текущая аттестация предусматривает оценку знаний и умений обучающихся в семестровый период и осуществляется на практических занятиях.

#### 13.4. Промежуточная аттестация (промежуточный контроль)

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме зачета.

##### Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете

Оценка зачета	Уровень достижения компетенций	Критерии оценки образовательных результатов
Зачтено	Достаточный	<b>ЗАЧТЕНО</b> заслуживает обучающийся, который выполнил на занятиях заданные нормы, овладел необходимыми навыками и приемами их выполнения.
Зачтено	Недостаточный	<b>НЕ ЗАЧТЕНО</b> заслуживает обучающийся, который не выполнил на занятиях заданные нормы, не овладел необходимыми навыками и приемами их выполнения.

## Оценочные средства для промежуточной аттестации в семестре:

### Контроль результатов:

1. Бег с ускорением 60 м. (без учета времени).
2. Бег с ускорением 100 м. (без учёта времени).
3. Прыжок в длину с места. 180 см – зачёт.
4. Бег на 1000 м (без учёта времени).
5. Скандинавская ходьба 2000 м (без учёта времени).
6. Прыжки на скакалке. Зачёт: прыжки на скакалке 1 мин.
7. Наклон вперед. Зачёт: касание пальцами рук пола.
8. Упражнение на пресс. Зачёт: 30 раз за 1 мин.
9. Жим штанги лёжа 40кг (1-3 раза).

### 14. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации дисциплин ОПОП ВО необходимо учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.

Семинария обеспечивает образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в определенном спектре нозологий.

При поступлении на абитуриентов накладываются ограничения по здоровью, связанные с определенными профессиональными ограничениями к священнослужителям, поскольку некоторые из них являются препятствием (затрудняют) священнослужение (согласно 78, 79-м апостольским правилам не допускаются к священнослужению лица глухие, слепые, страдающие душевной болезнью).

Однако для студентов из числа лиц с ОВЗ, состояние которых не может быть отнесено к профессиональному ограничению, семинария учитывает их образовательные потребности, в том числе в соответствии с методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки России, приказ от 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн.

Образовательный процесс, в этом случае проводится с учетом индивидуальных возможностей и состояния здоровья вышеназванной группы обучающихся.

Выбор методов и средств обучения, форм текущей и промежуточной аттестации определяется преподавателем с учетом: содержания и специфических особенностей дисциплины (в том числе необходимости овладения определенными навыками и умениями).

При этом учебные материалы, разрабатываемые (предлагаемые) преподавателем, должны однозначно обеспечивать оценку результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в дисциплине образовательной программы.

Преподаватель, при наличии в группе лица с ОВЗ обязан подобрать (разработать, предложить) учебные задания и оценочные материалы вышеназванному студенту с учетом его нозологических особенностей/характера нарушений, в том числе учесть рекомендации медико-социальной экспертизы, отраженные в его индивидуальной программе реабилитации относительно рекомендованных условий и видов труда в части возможности выполнения им учебных заданий.

Лица с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану, в установленные сроки с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (при оформлении индивидуального плана установленным в семинарии порядком), который может определять отдельный график прохождения обучения по данной дисциплине.