

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Дмитриев Владимир Алексеевич  
 Должность: Проректор по учебной и научной работе  
 Дата подписания: 08.10.2025 18:46:19  
 Уникальный программный ключ:  
 6bf1ea53e0c71904fbbbf2357625a78cfc749977

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

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Проректор по учебной и научной работе  
 Псково-Печерской духовной семинарии

 В.А. Дмитриев

«29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

<b>Направление подготовки:</b>	48.03.01 Теология
<b>Профиль:</b>	Православная теология
<b>Уровень программы:</b>	бакалавриат
<b>Форма обучения:</b>	очная
<b>Учебный план:</b>	2025/2026 учебный год
<b>Кафедра:</b>	Церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин
<b>Составители/ разработчики программы:</b>	С.А. Михайловская, старший преподаватель
<b>Рецензент (внутренний):</b>	Н.К. Теренина, кандидат географических наук
<b>Общая трудоемкость:</b>	72 часа
<b>Период обучения:</b>	3,4 семестры
<b>Промежуточная аттестация:</b>	Зачет/ зачет
<b>Компетенции:</b>	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ОПК-7 Способен использовать знания смежных наук при решении теологических задач.

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – Программа) «Физическая культура и спорт» 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 **48.03.01 Теология**

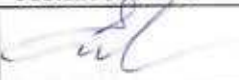
Профиль **Православная теология**

Программа рассмотрена на заседании кафедры церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин «24» августа 20 25 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой: Карпук Д.А., кандидат богословия, доцент.

**Программа СОГЛАСОВАНА:**

Кафедра, за которой закреплена дисциплина	Дата и № протокола	ФИО заведующего	Подпись о согласовании
Церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин	<u>24.08.2025</u> <u>прот. Д.А.</u>	Карпук Д.А.	

Подразделение	Дата	ФИО согласующего	Подпись о согласовании
Учебно-методический отдел	<u>24.08.2025</u>	Мокриковская Е.В.	

### Обновление рабочей программы дисциплины

На 20\_\_ / 20\_\_ учебный год:  
рабочая программа дисциплины обновлена в соответствии с решением кафедры церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин, протокол № \_\_ от \_\_ 20\_\_ г.

На 20\_\_ / 20\_\_ учебный год:  
рабочая программа дисциплины обновлена в соответствии с решением кафедры церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин, протокол № \_\_ от \_\_ 20\_\_ г.

На 20\_\_ / 20\_\_ учебный год:  
рабочая программа дисциплины обновлена в соответствии с решением кафедры церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин, протокол № \_\_ от \_\_ 20\_\_ г.

## **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 обязательную часть, модуль «Здоровьесберегающие дисциплины» (Б1.О.14) учебного плана подготовки основной профессиональной образовательной программы 48.03.01 Теология профиль «Православная теология» и является заключительной дисциплиной модуля «Здоровьесберегающие дисциплины».

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки основной профессиональной образовательной программы 48.03.01 Теология процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 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.

ОПК-7 Способен использовать знания смежных наук при решении теологических задач.

### ***Индикаторы:***

- ОПК-7.9 Оперирует междисциплинарными знаниями при решении теологических задач

### 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 подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной 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 практически 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.	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.
		<b>Практические навыки (владеть)</b>	Владеет навыками организации безопасной среды и обеспечения безопасности в опасных ситуациях.	Не может реализовать установки на самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.	Достигает определенных успехов в сфере физической культуры.
	УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.	<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>	заниматься (в том числе самостоятельно) различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными комплексами упражнений.	Не может заниматься (в том числе самостоятельно) различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными комплексами упражнений.	Занимается (в том числе самостоятельно) различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными комплексами упражнений.
		<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.
	УК-7.3 Определяет (знает) средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	<b>Знать</b>	Средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не знает средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

	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>Уметь</b>	Управлять своим физическим здоровьем, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, практические умения и навыки по физической культуре в профессиональной деятельности.	Не умеет управлять своим физическим здоровьем, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, практические умения и навыки по физической культуре в профессиональной деятельности.	Умеет управлять своим физическим здоровьем, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, практические умения и навыки по физической культуре в профессиональной деятельности.
		<b>Практические навыки (владеть)</b>	Занимается (в том числе самостоятельно) различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.	Не занимается (в том числе самостоятельно) различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.	Занимается (в том числе самостоятельно) различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
ОПК-7 Способен использовать знания смежных наук при решении теологических задач.	ОПК-7.9 Оперирует междисциплинарными знаниями при решении теологических задач.	<b>Знать</b>	Базовые знания изучаемых дисциплин.	Сформированные и систематические базовые знания изучаемых дисциплин.	В целом сформированные, но содержащие отдельные пробелы базовые знания изучаемых дисциплин.
		<b>Уметь</b>	Использовать знания смежных наук при решении теологических задач.	Использует знания смежных наук при решении теологических задач.	В целом использует знания смежных наук при решении теологических задач.
		<b>Практические навыки (владеть)</b>	Оперирует междисциплинарными знаниями при решении теологических задач.	Оперирует междисциплинарными знаниями при решении теологических задач.	Способен оперировать междисциплинарными знаниями при решении теологических задач.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общий объем дисциплины составляет 72 часа, 2 зачетные единицы.

#### III семестр

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Текущий контроль (по разделу)
		Лек.	Пр. \ Сем.	ЛП.	Сам. работа	Часы на контроль к зач. / экз.	Всего часов	
1	Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	4			2		6	Опрос по вопросам самоконтроля
2	Раздел 2. Легкая атлетика		6		1		7	
3	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения		6		1		7	Практические задания, выполняемые на занятии
4	Раздел 4. Атлетическая гимнастика		4		1		5	Практические задания, выполняемые на занятии
5	Раздел 5. Баскетбол		4		1		5	Практические задания, выполняемые на занятии
6	Раздел 6. Минифутбол		4				4	Практические задания, выполняемые на занятии
7	Подготовка к промежуточной аттестации (контроль)/аттестация					2	2	Зачет
<b>Всего</b>		<b>4</b>	<b>24</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	

№ 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 7. Общая физическая подготовка: теоретические аспекты	4			2		6	Опрос по вопросам самоконтроля
2	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения		6				6	Практические задания, выполняемые на занятии
3	Раздел 4. Атлетическая гимнастика		8				8	Практические задания, выполняемые на занятии
4	Раздел 8. Настольный теннис		6				6	Практические задания, выполняемые на занятии
5	Раздел 2. Легкая атлетика		8				8	Практические задания, выполняемые на занятии
6	Подготовка к промежуточной аттестации (контроль)/аттестация					2	2	Зачет
<b>Всего</b>		<b>4</b>	<b>28</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	№ и наименование раздела дисциплин	Содержание раздела
1	Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Техника безопасности на уроках. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2	Раздел 2. 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).
3	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силовой выносливости. Упражнения для развития координации движений.
4	Раздел 4. Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки.
5	Раздел 5. Баскетбол	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола, броски со средних и ближних дистанций. Штрафные броски. Учебная игра.
6	Раздел 6. Мини-футбол	Инструктаж по ТБ Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.
7	Раздел 7. Общая физическая подготовка: теоретические аспекты.	Физическая культура личности, её основные составляющие. Контроль и самоконтроль переносимости нагрузок. ЧСС, частота дыхания.
8	Раздел 8. Настольный теннис	Основные тактические варианты игры. Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче. подача справа и слева. Свободная игра на столе. Открытая и закрытая ракетка. Учебная игра с элементами подач. Учебная игра с ранее изученными элементами.

## 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. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	4					2	6
2	Раздел 2. Легкая атлетика		14				1	15
3	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		12				1	13
4	Раздел 4. Атлетическая гимнастика		12				1	13
5	Раздел 5. Баскетбол		4				1	5
6	Раздел 6. Мини-футбол		4					4
7	Раздел 7. Общая физическая подготовка: теоретические аспекты.	4					2	6
8	Раздел 8. Настольный теннис		6					6
9	Контроль					4		4

## 6. Лекционные занятия

### III семестр

№ занятия	Наименование раздела дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, часов
1	Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Техника безопасности на уроках. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4
Всего			4

### V семестр

№ занятия	Наименование раздела дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, часов
1	Раздел 7. Общая физическая подготовка: теоретические аспекты.	Физическая культура личности, её основные составляющие. Контроль и самоконтроль переносимости нагрузок. ЧСС, частота дыхания.	4
Всего			4
Итого			8

## 7. Лабораторный практикум – не предусмотрен.

## 8. Практические/ семинарские занятия

### III семестр

№ занятия	Наименование раздела дисциплины	Темы практических/ семинарских занятий	Трудоемкость, часов	Формы контроля	Индекс формируемой компетенции
1	Раздел 2. 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.	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.9

		<p>Занятие № 4 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон.</p> <p>Занятие № 5 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</p> <p>Занятие № 6 Бег без учета времени 2000 м.</p>			
2	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	<p>Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). Упражнения со скакалкой.</p> <p>Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м).</p> <p>Занятие № 3 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</p> <p>Занятие № 4 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</p> <p>Занятие № 5 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м).</p> <p>Занятие № 6 Строевые упражнения. ОРУ. ОФП (упражнения на гибкость).</p>	6	Практические задания, выполняемые на занятии	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.9</p>
3	Раздел 4. Атлетическая гимнастика	<p>Занятие № 1 Медленный бег. ОРУ.</p> <p>Занятие № 2 ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины.</p> <p>Занятие № 3 ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки.</p> <p>Занятие № 4 Жим штанги лёжа 40кг (1-3 раза).</p> <p>Занятие № 5 Медленный бег. ОРУ.</p> <p>Занятие № 6 ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки.</p>	4	Практические задания, выполняемые на занятии	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.9</p>
4	Раздел 5. Баскетбол	<p>Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.</p> <p>Занятие № 3 Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций.</p> <p>Занятие № 4 Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</p>	4	Практические задания, выполняемые на занятии	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.9</p>
5	Раздел 6. Мини-футбол	<p>Занятие № 1 Инструктаж по ТБ Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.</p> <p>Занятие № 2 ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.</p>	4	Практические задания, выполняемые на занятии	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.9</p>

		Занятие № 3 Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Занятие № 4 ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.			
Всего			24		

#### IV семестр

№ занятия	Наименование раздела дисциплины	Темы практических/семинарских занятий	Трудоемкость, часов	Формы контроля	Индекс формируемой компетенции
1	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения.	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 4х10 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 4х10 м). Занятие № 6 Строевые упражнения. ОРУ. ОФП (упражнения на гибкость). Занятие № 7 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. Занятие № 8 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	6		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.9
2	Раздел 4. Атлетическая гимнастика.	Занятие № 1 Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины. Заминка. Занятие № 2 Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки. Заминка. Занятие № 3 Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины. Заминка. Занятие № 4 Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки. Заминка. Занятие № 5 Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины. Заминка. Занятие № 6 Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки. Заминка. Занятие № 7 Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины. Заминка. Занятие № 8 Медленный бег. ОРУ.	8		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.9

		Упражнения на мышцы пресса, дельто-видные мышцы и мышцы грудной клетки. Заминка.			
3	Раздел 8. Настольный теннис.	Занятие № 1 Основные тактические варианты игры. Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче. Занятие № 2 подача справа и слева. Свободная игра на столе. Занятие № 3 Открытая и закрытая ракетка. Свободная игра на столе. Занятие № 4 Учебная игра с элементами подач. Учебная игра с ранее изученными элементами.	6		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.9
4	Раздел 2. Легкая атлетика.	Занятие № 1 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Занятие № 2 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег с ускорением 100 м. Занятие № 3 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000 м в умеренном темпе. Занятие № 4 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 5 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Занятие № 6 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 7 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 м в умеренном темпе. Занятие № 8 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Занятие № 9 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 10 Физическая культура личности, её основные составляющие. Контроль и самоконтроль переносимости нагрузок. ЧСС, частота дыхания.	8		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.9
<b>Всего</b>			28		
<b>Итого</b>			52		

## 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» требуется спортивный зал, тренажерный зал, лекционная аудитория, оснащенная презентационным оборудованием.

**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**

Согласно учебному плану дисциплина «Физическая культура и спорт» включает 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. Изучить содержание вопросов темы, а 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 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 отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения до начала 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 экзаменационной сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший лекционное занятие, по согласованию с преподавателем обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей программой.

Обучающийся, пропустивший практическое занятие, отрабатывает 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. Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

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

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» 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) подготовка к аудиторным занятиям, в том числе и к тем, на которых будет изучаться новый, незнакомый материал. Такая подготовка предполагает изучение содержания рабочей программы учебной дисциплины, установление связи с ранее полученными знаниями, выделение наиболее значимых и актуальных проблем, на изучение которых следует обратить особое внимание;
- 2) самостоятельная работа после занятий: обобщение и систематизация информации, полученной на занятии от преподавателя;
- 3) выяснение наиболее сложных, непонятных вопросов и их уточнение во время консультаций;
- 4) 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);
- 5) 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, обсуждений чат-группах ближайшие физкультурно-оздоровительные мероприятия или значимые спортивные события и т.д.)

**Самостоятельная работа при онлайн-обучении** подразумевает просмотр видео-контента 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 (общая физическая подготовка)» изучается в 3 и 4 семестрах; предусмотрен зачет как вид промежуточной аттестации.

В процессе обучения проводится текущий контроль знаний.

Текущая аттестация (контроль) предусматривает оценку знаний и умений обучающихся в семестровый период и осуществляется на практических занятиях, а также на самостоятельной работе.

#### 13.3. 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, обнаруживший осознанное (твердое) знание учебно-программного материала. На занятиях обучающийся грамотно и по существу излагал учебно-программный материал, не допускал существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применял теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владел необходимыми навыками и приемами их выполнения. Сформированность компетенций на <i>хорошем (базовом)</i> уровне проявляется в способности анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.
Не зачтено	Недостаточный	<b>НЕ ЗАЧТЕНО</b> заслуживает обучающийся, обнаруживший минимальные (не достаточные) знания учебно-программного материала.

#### Оценочные средства для промежуточной аттестации в семестре:

**Вопросы для самоконтроля** представлены по разделам и предназначены для контроля самостоятельной работы обучающегося, осуществляемого последним самостоятельно в период освоения дисциплины.

№ и наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Вопросы для самоконтроля	Контролируемые компетенции
Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура». Инструкция по охране труда для студентов по мерам безопасности во время занятий на открытых спортивных площадках. Инструкция для учащихся по мерам безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Инструкция для студентов по мерам безопасности на занятиях атлетической гимнастикой Инструктаж для студентов по мерам безопасности на занятиях игровыми видами спорта.	1. Требования безопасности перед началом и во время занятий. 2. Оказание первичной помощи при несчастных случаях во время проведения занятий. 3. Правила поведения для студентов во время занятий на открытых спортивных площадках. 4. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. 5. Правила безопасности во время занятий атлетической гимнастикой. 6. Правила безопасности во время занятий игровыми видами спорта.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.9
Раздел 7. Общая физическая подготовка: теоретические аспекты.	Отличительные особенности содержания занятий общефизической подготовкой, их направленность на укрепление здоровья человека. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.	1. Что понимается под физической культурой личности? Её связь с общей культурой человека. 2. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию ОФП. 3. Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию выносливости. 4. Что понимается под физической нагрузкой? Индивидуальные режимы нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию силы. 5. Особенность индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью. 6. Положительное влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушений норм общественной жизни. 7. Содержание и направленность индивидуальных самостоятельных занятий физической культурой в режиме дня, особенности их организации и проведения.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-7.9

### Контроль результатов:

1. Бег с ускорением 60 м. (без учёта 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).
10. Баскетбол. Учебная игра. Штрафные броски.
11. Мини-футбол. Учебная игра. Поддача мяча, приём мяча двумя руками с верху и снизу.
12. Настольный теннис. Приём – поддача 10 раз.

#### **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 медикосоциальной 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.