

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кретов Андрей Викторович
Должность: и.о. Ректора
Дата подписания: 01.06.2026 12:30:21
Уникальный программный ключ:
1871fc3f67de656cb087e642de921672120fe7ae

Религиозная организация – духовная образовательная организация
высшего образования
«ЕКАТЕРИНОДАРСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ»
Екатеринодарской и Кубанской епархии
Русской Православной Церкви

ПРИНЯТО

на заседании Ученого совета
протокол № 6/34
от «29» мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ


ректор Екатеринодарской духовной
семинарии
иерей Андрей Кретов
«29» мая 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.5.1 Физическая культура и спорт (Силовые и физкультурно-оздоровительные тренировки как основа развития физических качеств)

Направление подготовки
48.03.01 «Теология»

Направленность
Православная теология

Квалификация выпускника
БАКАЛАВР

Форма обучения
очная

Краснодар
2026

СОГЛАСОВАНО

Проректор по учебной работе
Ливенский А. С., иер.
13.05.2026

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры церковно-практических дисциплин
Протокол № 6 от 13.05.2026
Заведующий кафедрой
Касатиков А. А., прот.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт (Силовые и физкультурно-оздоровительные тренировки как основа развития физических качеств)» предназначена для реализации основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 «Теология».

Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 48.03.01 «Теология», утвержденным Министерством науки и высшего образования РФ от 25 августа 2020 г. №1110 и основной образовательной программы подготовки бакалавров.

Организация - разработчик: РОДОО ВО «Екатеринодарская духовная семинария»

Разработчик: Максименко О.А., преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи изучения дисциплины (модуля).....	4
1.1. Цель освоения дисциплины.....	4
1.2. Задачи дисциплины.....	4
1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	4
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Структура и содержание дисциплины.....	5
2.1. Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.....	5
2.2. Учебно-тематический план.....	5
2.3. Содержание дисциплины.....	6
4. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий.....	7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	7
6. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю).....	9

1. Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1. Цель освоения дисциплины

Цель курса – формирование общих представлений о физической культуре личности и ее составляющих, овладение учащимися с ограниченными возможностями основ физической культуры, коррекция и компенсация недостатков физического развития.

1.2. Задачи дисциплины

- усвоение практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самовоспитание;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- получение опыта творческого использования физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (Силовые и физкультурно-оздоровительные тренировки как основа развития физических качеств)» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 Дисциплины (модули) по выбору (Элективные дисциплины (модули)) учебного плана.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
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: нормы, методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовки. Уметь: применять, планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья. Владеть: навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: основные понятия о физическом здоровье человека; основные закономерности роста и развития организма человека; меры поддержания здорового образа жизни. Уметь: формировать потребность в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях и

		стремление к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены и контроля состояния своего организма. Владеть: методами контроля физических нагрузок; основными компонентами здорового стиля жизни.
--	--	--

Результаты обучения достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице:

Вид работы	Трудоёмкость дисциплины (в часах)							Всего
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	
Общая трудоёмкость	36	72	36	72	36	36	40	328
Аудиторная работа	36	72	34	72	34	34	36	306
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)	36	72	34	72	34	34	36	306
Самостоятельная работа								
Курсовая работа (КР)								
Реферат (Р)								
Самостоятельное изучение разделов								
Подготовка к экзамену								
Вид промежуточного контроля: зачет	4	4	2	4	2	2	4	22

2.2 Учебно-тематический план

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах

№	Наименование разделов	Количество часов			Средства текущего контроля	Формируемые компетенции
		Всего	Аудиторная работа			
			Л	ПЗ		
1.	Физическая подготовка в силовых видах спорта	100		100	Устный опрос; оценивание сообщений и работы обучающихся на занятиях.	УК-7.2; УК-7.1

2.	Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя	36		36		Оценивание сообщений и работы обучающихся на занятиях; обсуждение проблемных вопросов.	УК-7.2; УК-7.1
3.	Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений	68		68		Устный опрос.	УК-7.2; УК-7.1
4.	Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка	34		34		Устный опрос; оценивание работы обучающихся на занятиях.	УК-7.2; УК-7.1
5.	Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц	32		32		Устный опрос; оценивание сообщений и работы обучающихся на занятиях.	УК-7.2; УК-7.1
6.	Соревнования в силовых видах спорта	36		36		Оценивание сообщений и работы обучающихся на занятиях; обсуждение проблемных вопросов.	УК-7.2; УК-7.1
<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>		306		306			

2.3 Содержание дисциплины

Раздел 1. Физическая подготовка в силовых видах спорта.

Темы: Характеристика физической подготовки. Развитие основных и специальных физических качеств в силовых видах спорта. Взаимосвязь физической подготовки с технической. Общая физическая подготовка – упражнения на месте, упражнения с гимнастическими скамейками, силовые упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке. Базовые и изолирующие упражнения Назначение, задачи базовых и изолирующих упражнений. Упражнения со свободным отягощением. Упражнения на тренажерах различных типов. Распределение базовых и изолирующих упражнений в учебно-тренировочных программах в годичном цикле.

Раздел 2. Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя

Темы: Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя, подводящие и вспомогательные упражнения для классических упражнений. Основы обеспечения безопасности на занятиях силовыми видами спорта

Раздел 3. Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений

Темы: Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя, подводящие и вспомогательные упражнения для классических упражнений. Основы обеспечения безопасности на занятиях силовыми видами спорта.

Раздел 4. Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка

Темы: Практические занятия Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка, развитие силовой выносливости.

Раздел 5. Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц

Темы: Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц. Мезоморф, эндоморф, эктоморф. Особенности тренировок, восстановления.

Раздел 6. Соревнования в силовых видах спорта

Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу, армреслингу, гиревому спорту в своей группе.

4. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

Основная литература

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка /Ю. Гришина. – 4-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 249 с.: ил. – (Высшее образование).

Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

2 ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» - URL: <https://www.biblio-club.ru>

Информационные справочные системы:

3 Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

Ресурсы свободного доступа:

4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации - URL: <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;

5. Федеральный портал «Российское образование» - URL: <http://www.edu.ru/>;

6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru/>;

7. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов- URL: <http://fcior.edu.ru/>;

8. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина «Образование на русском» - URL: <https://pushkininstitute.ru/>;

9. Справочно-информационный портал «Русский язык» - URL: <http://gramota.ru/>;

10. Служба тематических толковых словарей- URL: <http://www.glossary.ru/>;

11. Словари и энциклопедии - URL: <http://dic.academic.ru/>;

12. Образовательный портал «Учеба» - URL: <http://www.ucheba.com/>;

13. Православный портал «Азбука веры» - URL: <https://azbyka.ru>

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Цели изложенных методических указаний обучающимися следующие:

1. Формирование умения логично и аргументировано излагать выводы после изучения той или иной темы или периода.

2. Привитие навыков самостоятельной работы с предлагаемой литературой.

В процессе изучения дисциплины предполагаются различные формы работы обучающихся и преподавателя: лекции, семинарские занятия, прочтение и обсуждение важных документов, непосредственно связанных с темой занятия, обсуждение дискуссионных вопросов.

По курсу «Физическая культура и спорт (Силовые и физкультурно-оздоровительные тренировки как основа развития физических качеств)» учебной программой предусмотрены лекции и семинарские занятия. Проведение последних не только позволяет выявить степень усвоения студентами получаемых знаний, но и способствует углублённому изучению ими тем, затронутых преподавателем в лекциях.

Для того чтобы данная задача была реализована в полноте, от обучающегося требуется живое и активное участие во всех видах учебной работы. Во время лекционных занятий, которые призваны осветить общие теоретические вопросы дисциплины, обучающимся рекомендуется вести краткий конспект, в котором необходимо отражать ключевые аспекты дисциплины. Во время самостоятельной работы конспект рекомендуется прочитать, при необходимости исправить и дополнить, обращаясь за разрешением трудных или не до конца понятых вопросов к материалам учебного пособия и дополнительной литературы.

При подготовке к семинарским занятиям необходимо добросовестно выполнять задания преподавателя. Читая необходимые для подготовки к семинару тексты, полезно фиксировать для себя содержащиеся в них основные мысли или составлять краткий план-конспект, что позволит во время семинарского занятия быстро воспроизвести в памяти прочитанный материал.

Важным фактором успешного обучения обучающихся в Екатеринодарской духовной семинарии, как и в любом высшем учебном заведении, является способность самостоятельно приобретать знания.

Самостоятельная работа является одной из форм организации обучения, часы которой планируются в рамках учебного плана и которая осуществляется по заданию, при методическом руководстве и контроле преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа обучающегося – это планируемая познавательная деятельность, организационно и методически направляемая преподавателем без видимой помощи для достижения конкретного результата.

Цель самостоятельной работы - формирование у обучающихся компетенций, обеспечивающих развитие у них способности к самообразованию, самоуправлению и саморазвитию.

Учитывая, что в ЕДС количество аудиторных часов составляет до 52% от общего количества учебной нагрузки, необходима организация самостоятельной работы обучающихся и выработка системы контроля их знаний.

Изучение курса «Физическая культура и спорт (Силовые и физкультурно-оздоровительные тренировки как основа развития физических качеств)» способствует сознательному и самостоятельному овладению новыми знаниями, их закреплению, расширению и углублению, повышению качества их усвоения; выработке самостоятельного творческого мышления, подготовке к самообразовательной и научно-исследовательской работе, а также к прохождению практики.

При самостоятельной подготовке обучающихся к семинарскому занятию рекомендуется следующая последовательность работы: ознакомление с рекомендуемой литературой, составление конспектов, подбор дополнительных материалов с использованием периодической, электронной литературы и составление кратких заметок, изучение конспектов лекций.

Практически к каждому семинарскому занятию предусматривается выполнение обучающимися учебно-исследовательских заданий. Выполняя эти задания, обучающийся должен:

1. Изучить соответствующую литературу;
2. Выделить круг вопросов, входящих в данную проблему;
3. Отобрать конкретный фактический материал и теоретические положения по данной проблеме;
4. Выступить с сообщением на семинарском занятии.

Задания для самостоятельной работы подбираются в соответствии с решаемыми задачами:

- самостоятельное приобретение знаний предполагает чтение текста учебника, работа со служебными книгами, с первоисточниками, ознакомление с нормативной документацией, исследовательская работа и т.д.;

- самостоятельная работа по закреплению и систематизации полученных знаний - работу с конспектами лекций, дополнительной литературой, подготовку сообщений, докладов, выступление на семинаре, конференции и т.д.;

- самостоятельная работа по формированию практических навыков предполагает составление отчетов по практике; составление библиографии; умение пользоваться информационно-коммуникационной системой и т.д.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

6. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Занятия проводятся в учебной аудитории, оснащенной презентационной техникой. В аудитории имеется стандартный набор учебной мебели, компьютер, демонстрационное оборудование: интерактивная доска; проектор и магнитно – маркерная доска.

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Семинарии, а также доступ к сканеру, копировальному аппарату и принтеру.

Для информационно-ресурсного обеспечения дисциплины имеется стандартный комплект лицензионного программного обеспечения для MS Office.

Для проведения практических занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели, учебного оборудования и технические средства для представления учебной информации студентам. Для изучения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту (лечебно-оздоровительный курс)» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Учебная аудитория 162 (Тренажерный зал)

Спортивное оборудование и инвентарь:

беговая дорожка – 1;

комплект гантелей (до 2 кг) – 6 пар;

мячи гимнастические, массажные;

скакалки гимнастические – 5;

палки гимнастические – 5;

обруч гимнастический – 5;

модульный массажный коврик – 2.

тренажер комбинированный – 1

тренажер кроссовергрузоблочный – 1

стойка для гантелей 3-х ярусная – 1

комплект гантелей – 14 пар.

гриф олимпийский – 1; диски – 16