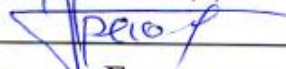


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кретов Андрей Викторович
Должность: и.о. Ректора
Дата подписания: 02.06.2025 09:19:08
Уникальный программный ключ:
1871fc3f67de656cb087e642de921672120fe7ae

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

ПРИНЯТО
на заседании Ученого совета
протокол № 6/26
от 30 мая 2025г.



УТВЕРЖДАЮ

и.о. ректора Екатеринодарской
духовной семинарии
иерей Андрей Кретов
30 мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.14.2 Физическая культура и спорт

Направление подготовки
48.03.01 «Теология»

Направленность
Православная теология

Квалификация выпускника
БАКАЛАВР

Форма обучения
очная

Краснодар
2025

СОГЛАСОВАНО

Проректор по учебной работе
Ливенский А. С., иер.
22.05.2025

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры церковно-практических дисциплин
Протокол № 7 от 09.04.2025
Заведующий кафедрой
Касатиков А. А., прот.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» 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
3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)	7
4. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий	7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	8
6. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)	9

1. Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1. Цель освоения дисциплины

Цель курса – формирование у обучающегося способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины

- усвоение научно-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» (Б1.О.14.2) входит в модуль «Здоровьесберегающие дисциплины» обязательной части Блока 1 учебного плана.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается во 2 и 5 семестрах по очной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет в 2 и 5 семестрах.

Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированных у обучающихся в результате обучения в средней школе.

Является дисциплиной, на которой осуществляется подготовка обучающихся, к дальнейшему прохождению дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Физическая культура и спорт (вид спорта 1)», «Физическая культура и спорт (вид спорта 2)», «Физическая культура и спорт (вид спорта 3)».

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: цели, задачи, принципы физического воспитания; средства и методы физического воспитания. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: техникой выполнения физических упражнений, предусмотренных настоящей программой; терминологией по изучаемой дисциплине.
	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 на-рузок; 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 2 зачетных единиц (72 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице:

Вид работы	Трудоёмкость дисциплины (в часах)		
	2 семестр	5 семестр	Всего
Общая трудоёмкость	36	36	72
Аудиторная работа	14	18	32
Лекции (Л)	4		4
Семинарские занятия (СЗ)	10	18	28
Самостоятельная работа	22	18	40
Курсовая работа (КР)			
Реферат (Р)			
Самостоятельное изучение разделов	22	18	40
Подготовка к экзамену			
Вид промежуточного контроля: <i>зачет</i>	-	-	-

2.2 Учебно-тематический план

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 2 и 5 семестрах.

№	Наименование разделов	Количество часов				Средства текущего контроля	Формируемые компетенции
		Всего	Аудиторная работа		Самост. работа (СР)		
			Л	СЗ			
2-ый семестр							
	Введение в дисциплину	9	2	2	6	Устный опрос, оценивание работы обучающихся на занятиях	УК-7.1 УК-7.2
	Физическая культура и здоровье человека	8	-	2	6	Оценивание работы обучающихся на занятиях	УК-7.1 УК-7.2
	Физическое развитие	7	2	2	4	Устный опрос	УК-7.1 УК-7.2
	Основы теории тренировки	8	-	4	6	Оценивание работы обучающихся на занятиях	УК-7.1 УК-7.2
Всего по разделам во 2 семестре:		36	4	10	22		
5-ый семестр							
	Программа и методы трени-	16	-	8	10	Оценивание работы	УК-7.1

ровки					обучающихся на занятиях.	УК-7.2
Основы здорового образа жизни и физическая культура и здоровье человека	16	-	10	8	Оценивание работы обучающихся на занятиях	УК-7.1 УК-7.2
Всего по разделам в 5 семестре:	36	-	18	18		
ИТОГО по разделам дисциплины	72	4	28	40		

2.3 Содержание дисциплины

Раздел 1. Введение в дисциплину.

Темы: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура и спорт личности, ее место в различных областях жизни человека. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина: предмет, объект, задачи, методы комплекс ценностей. Физическая культура и спорт и Православие.

Раздел 2. Физическая культура и спорт и здоровье человека.

Темы: Организм человека как биологическая система, воздействие на него природных и социально-экологических факторов. Влияние занятий физической культурой на умственную и физическую деятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной тренировки. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной тренировки. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебы и интеллектуальной деятельности в рамках профессии священнослужителя.

Раздел 3. Физическое развитие.

Темы: Важность правильного определения уровня физического развития для составления программы индивидуальных тренировок. Объективные показатели физического развития. Показатели функционального состояния организма. Методы определения уровня физической подготовленности. Медицинские противопоказания при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма. Врачебный контроль, его содержание.

Раздел 4. Основы теории тренировки.

Темы: Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Понятие физической нагрузки, ее величина, объем, интенсивность, зоны интенсивности. Влияние величины нагрузки на степень утомления, фазы утомления. Восстановление организма после физической нагрузки. Методические признаки оздоровительной тренировки. Самостоятельные занятия физической культурой как способ повысить качество жизни.

Раздел 5. Программа и методы тренировки.

Темы: Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий и границы интенсивности в зависимости от пола, возраста, физического развития. Схема тренировочного занятия. Универсальные аэробные и общеразвивающие упражнения. Классификация по группе задействованных мышц. Выбор упражнений для гармоничного развития тела. Базовый комплекс. Силовая тренировка: принципы, методы, примерный комплекс упражнений. Развитие гибкости: принципы, методы, примерный комплекс упражнений. Развитие гибкости: принципы, методы, примерный комплекс упражнений. Готовые программы домашних тренировок, их достоинства и недостатки. Контроль эффективности самостоятельных занятий физической культурой.

Раздел 6. Основы здорового образа жизни.

Темы: Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Требования к организации здорового образа жизни, критерии его эффективности. Потребности организма в пище, основные компоненты, принципы сбалансированного питания, норма потребления жидкости. Измерение показателей дыхания, дыхательные упражнения. Определение индивидуальной нормы сна. Методы гигиены и закаливания организма.

3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

Образовательная технология (технология в сфере образования) – это совокупность научно и практически обоснованных методов и инструментов для достижения запланированных результатов в области образования. Применение конкретных образовательных технологий в учебном процессе определяется спецификой учебной деятельности, её информационно-ресурсной основы и видов учебной работы. Реализация компетентного и личностно-деятельностного подхода в образовании предполагает применение активных и интерактивных форм обучения, таких как разбор конкретных ситуаций, коллективная мыслительная деятельность, дискуссии, работа над проектами научно-исследовательского характера и т.д. При этом предпочтение отдаётся технологиям, создающим дидактические и психологические условия, побуждающие обучающихся к активности, проявлению творческого, исследовательского подхода в процессе учебы, и технологиям, позволяющим не только подкреплять теоретические знания практикой, но и приобретать их, погружаясь в профессиональную деятельность.

В ходе изучения дисциплины Физическая культура и спорт предполагается применение следующих образовательных технологий:

1. Традиционные образовательные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к обучающемуся (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

2. Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

3. Технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности обучающихся и предполагает активное внедрение диалоговых форм занятий, подразумевающих как коммуникацию между студентом и преподавателем, так и коммуникацию обучающихся между собой.

4. Технология развития критического мышления – ориентированы на развитие навыков анализа и критического мышления, демонстрации различных позиций и точек зрения, формирование навыков оценки альтернативных вариантов в условиях неопределённости.

5. Технология тестирования используется для контроля уровня усвоения лексических, грамматических знаний на определённом этапе обучения или на промежуточной аттестации. Кроме того, она позволяет преподавателю выявить и систематизировать аспекты, требующие дополнительной проработки.

Комплексное использование в учебном процессе всех вышеназванных образовательных технологий стимулируют личностную, интеллектуальную активность, способствуют формированию компетенций, в той степени, в которой они формируются в процессе освоения данного курса.

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

11. 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» 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» 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.