

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования  
«Белгородская Православная Духовная семинария  
(с миссионерской направленностью) Православной религиозной организации  
Белгородской и Старооскольской епархии Русской Православной Церкви Московского  
Патриархата»

УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор   
Куренков А.С., прот.  
27.06.2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура и спорт

наименование дисциплины (модуля)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО

Направление  
подготовки

48.03.01 Теология

Профиль подготовки

*Православная теология*

Автор: преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин А.Хилько

должность, ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия

Программа рассмотрена УМО 28.05.2025 г. № протокола 10  
дата

Программа утверждена на  
заседании кафедры социально- 26.06.2025г. № протокола 10  
гуманитарных дисциплин  
дата

Программа утверждена  
решением Ученого совета 27.06.2025 г. № протокола 3  
дата

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

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
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.	<b>Знать:</b> - основы здоровьесберегающих технологий; - медико-биологические методы восстановления.
		<b>Уметь:</b> -поддерживать должный уровень физической подготовленности в соответствии с уровнем физической подготовки; - грамотно распределять физические нагрузки;
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Владеть (навыки и/или опыт деятельности):</b> - методами поддержки должного уровня физической подготовленности в соответствии с уровнем физической подготовки; - навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		<b>Знать:</b> -основы здорового образа жизни; - основы физической культуры; - этапы развития теории физической культуры; - функции и принципы физической культуры как социального явления; <b>Уметь:</b> - создавать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. <b>Владеть :</b> - базовыми приемами соблюдения здорового образа жизни.
ОПК-2 Способен применять базовые знания вероучительных дисциплин при решении теологических задач	ОПК-2.5 Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением.	<b>Знать:</b> основы православного вероучения
		<b>Уметь:</b> Умеет соотносить изучаемые идеи здорового образа жизни с православным вероучением.
		<b>Владеть (навыки и/или опыт деятельности):</b> опытом соотнесения изучаемых идей здорового образа жизни с православным вероучением.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Часть основной профессиональной образовательной программы	Определитель – индекс дисциплины (модуля)
Обязательная часть	Б1.О.14.02

### 2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

При изучении дисциплины требуются знания и умения, полученные при изучении физической культуры в объеме курса средней школы:

- выполнять гимнастические упражнения, выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости), осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для;
- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения.

### 2.2. Дисциплины и/или практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимы обучающимся для формирования физического воспитания. Целью физического воспитания студентов является развитие физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на аудиторную и самостоятельную работу

Вид учебной работы	Форма обучения		
	Очная	Заочная	
	Семестр	Курс 1	
	№ 6	Установ очная сессия	Зимняя сессия
	часов	часов	часов
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>			
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
в том числе:			
Лекции	6		
Практические занятия	28	2	4

<b>Внеаудиторная работа</b>	-		
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>32</b>
в том числе:			
подготовка к практическим занятиям			
подготовка к зачету			
<b>Промежуточная аттестация (всего)</b>	<b>4</b>		
в том числе:			
Зачет	4		3
дифференцированный зачет	-		
		<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	
<b>Зачетные единицы:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

#### 4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды учебной работы (бюджет времени)									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Лекции	Практические (семинарские) занятия	Самостоятельная работа	Внеаудиторная работа	Всего	Лекции	Практические (семинарские) занятия	Самостоятельная работа	Внеаудиторная работа	Всего
Раздел 1. Теоретический раздел.										
Тема 1.1. Введение в теорию физической культуры	2	-	1		3			2		2
Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом	2	-	1		3			2		2
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни	2	-	2		4			2		2
Раздел 2. Практический раздел										
Тема 2.1. Аэробика		10	10		20			20		20
Тема 2.2. Гимнастика		10	10		20		2	20		22
Тема 3.3 Общая		8	10		18		4	20		24

Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды учебной работы (бюджет времени)									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Лекции	Практические (семинарские) занятия	Самостоятельная работа	Внеаудиторная работа	Всего	Лекции	Практические (семинарские) занятия	Самостоятельная работа	Внеаудиторная работа	Всего
физическая подготовка (ОФП)										
<b>Контроль (зачет)</b>	-	-			<b>4</b>					<b>3</b>
<b>Всего, включая зачет</b>	6	28	34	-	<b>72</b>		6	66		<b>72</b>

### 5. Содержание разделов дисциплины:

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание практических занятий и/или лабораторных работ		
		Тематика	Кол-во часов	
			0	30
1	2	3	4	5
Тема 1.1. Введение в теорию физической культуры	Определение понятия «культура»; понятие «культура физическая» и её связь с общей культурой; виды физической культуры; основные понятия теории физической культуры; средства физической культуры; этапы развития теории физической культуры; функции и принципы физической культуры как социального явления	<b>Практические занятия:</b>		
Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом	Виды диагностики, цель, задачи; показатели физического развития; оценка функциональной тренированности; самоконтроль	<b>Практические занятия:</b>		
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни	Общая характеристика валеологии как научной и учебной дисциплины; здоровье: сущность понятия и его компоненты; образ жизни и здоровье; двигательная активность и здоровье; понятие о медико-биологических методах восстановления	<b>Практические занятия:</b>		

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание практических занятий и/или лабораторных работ		
		Тематика	Кол-во часов	
			о	зо
1	2	3	4	5
Тема 2.1. Аэробика	Теоретическая подготовка; виды аэробики; классическая аэробика; стретчинг; элементы строевой подготовки; базовые шаги и связки в аэробике; разновидности танцевальной аэробики; упражнения на развитие осанки; комплекс упражнений с гимнастическими обручами; гигиена спортивных занятий;	<b>Практические занятия:</b> Стретчинг; базовые шаги и связки в аэробике; ОРУ на осанку; ОРУ с гимнастическими обручами; ОРУ со скакалкой; ритмика; дыхательная гимнастика; силовые упражнения для рук, ног, спины и пресса.	<b>10</b>	
Тема 2.2. Гимнастика	Терминология гимнастических упражнений; строевые упражнения и приемы; общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения в равновесии, в висах и упорах	Общеразвивающие упражнения; упражнения для формирования правильной осанки	10	2
Тема 2.3. Общая физическая подготовка (ОФП)	Обучение и совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений. Изучение техники выполнения упражнений для брюшного пресса. Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Базовые и изолирующие упражнения. Тактика выполнения упражнений для развития физических качеств в достижении определённых результатов в строительстве мышечного корсета тела, а также опорно-связочного аппарата.	Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц. Многосуставные движения: выпады, приседания, тяги, наклоны. ОРУ для развития мышц пресса, опорно-двигательного аппарата.	8	4

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Физическая культура: Учебное пособие: Электронный ресурс / Ю.И. Евсеев; Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271591&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1)
2. Спортивная медицина: Электронный ресурс: Учебное пособие / Л.В. Белова; М-во образования и науки РФ, Северо-Кавказский федеральный ун-т. - Ставрополь: СКФУ, 2016. - 149 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915>

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **7.1. Основная литература**

1. Амбарцумов И., свящ. Физическая культура православного христианина / Амбарцумов И., свящ., И. В. Леднев; по благословению митрополита Санкт-Петербургского и Ладожского Владимира. - СПб. : Сатисъ, 2011. - 155 с. : ил. - ISBN 5-7868-0034-2 : 120-00.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка : знать и уметь : учебное пособие для студентов вузов : электронный ресурс / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 250 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-16306-1.

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие : электронный ресурс / О. П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8.
2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : электронный ресурс / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. - 2-е изд. - М. : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8.
3. Чеснова Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : электронный ресурс / Е. Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4.
4. Солодков А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная : учебник для вузов физической культуры : электронный ресурс / А. С. Солодков. - 7-е изд. - М. : Спорт, 2017. - 621 с. : ил. - ISBN 978-5-906839-86-2.
5. Григорьева И.В. Физическая культура : основы спортивной тренировки : учебное пособие : электронный ресурс / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2.

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**  
<http://www.gto.ru/> – интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

## **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине ,**

включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

**9.1. Перечень информационных технологий**

Не используется.

**9.2. Перечень программного обеспечения**

Не используется.

**9.3. Перечень информационных справочных систем**

Не используются.

**10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

**10.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы в соответствии с картой компетенций:**

Код компетенции	УК-7
Код этапа формирования компетенции в соответствии с картой компетенций ОПОП	1
Код компетенции	ОПК-2
Код этапа формирования компетенции в соответствии с картой компетенций ОПОП	1

**10.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:**

Код и уровни освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня)	Критерии оценивания результатов обучения			
		неудовлетворительно / не зачтено	удовлетворительно / зачтено	хорошо / зачтено	отлично / зачтено



	компетенции)				
УК-7					
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> - основы здоровьесберегающих технологий; - медико-биологические методы восстановления.	не знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, медико- биологические методы восстановления.	не достаточно хорошо знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, медико- биологические методы восстановления	Хорошо знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, медико- биологические методы восстановления	Легко ориентируется в системе основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, медико- биологические методы восстановления
	<b>Уметь:</b> -поддерживать должный уровень физической подготовленности в соответствии с уровнем физической подготовки; - грамотно распределять физические нагрузки;	Не умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности и грамотно распределять физические нагрузки	Частично умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности и грамотно распределять физические нагрузки	Хорошо умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности и грамотно распределять физические нагрузки	Умеет свободно поддерживать должный уровень физической подготовленности и грамотно распределять физические нагрузки
	<b>Владеть (навыки и/или опыт деятельности):</b> - методами поддержки должного уровня физической подготовленности в соответствии с уровнем физической подготовки; - навыками обеспечения полноценной социальной	Не способен пользоваться методами поддержки должного уровня физической подготовленности, навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Частично владеет способностью использовать методы поддержки должного уровня физической подготовленности, навыки обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Хорошо владеет способностью использовать методы поддержки должного уровня физической подготовленности, навыки обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Свободно владеет способностью использовать методы поддержки должного уровня физической подготовленности, навыки обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

	и профессиональной деятельности;				
УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> -основы здорового образа жизни; - основы физической культуры; - этапы развития теории физической культуры; - функции и принципы физической культуры как социального явления;	Не знает основы здорового образа жизни; основы физической культуры; этапы развития теории физической культуры; функции и принципы физической культуры как социального явления	Частично знает основы здорового образа жизни; основы физической культуры; этапы развития теории физической культуры; функции и принципы физической культуры как социального явления	Хорошо знает основы здорового образа жизни; основы физической культуры; этапы развития теории физической культуры; функции и принципы физической культуры как социального явления	Свободно ориентируется в основах физической культуры; этапах развития теории физической культуры; функциях и принципах физической культуры как социального явления
	<b>Уметь:</b> - создавать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.	Не умеет создавать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Частично может создавать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Хорошо может создавать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма	Умеет создавать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
	<b>Владеть :</b> - базовыми приемами соблюдения здорового образа жизни.	Не владеет базовыми приемами соблюдения здорового образа жизни.	Частично владеет базовыми приемами соблюдения здорового образа жизни.	Хорошо владеет базовыми приемами соблюдения здорового образа жизни.	Владеет свободно базовыми приемами соблюдения здорового образа жизни.
ОПК-2.5. Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с	<b>Знать:</b> основы православного вероучения	Не знает основы православного вероучения	Частично знает основы православного вероучения	Хорошо знает основы православного вероучения	Свободно ориентируется в основах православного

православным вероучением.					вероучения
	<b>Уметь:</b> Умеет соотносить изучаемые идеи здорового образа жизни с православным вероучением.	Не умеет соотносить изучаемые идеи здорового образа жизни с православным вероучением.	Частично умеет соотносить изучаемые идеи здорового образа жизни с православным вероучением.	Хорошо умеет соотносить изучаемые идеи здорового образа жизни с православным вероучением.	Свободно умеет соотносить изучаемые идеи здорового образа жизни с православным вероучением.
	<b>Владеть:</b> опытом соотнесения изучаемых идей здорового образа жизни с православным вероучением.	Не владеет опытом соотнесения изучаемых идей здорового образа жизни с православным вероучением.	Частично владеет опытом соотнесения изучаемых идей здорового образа жизни с православным вероучением.	Хорошо владеет опытом соотнесения изучаемых идей здорового образа жизни с православным вероучением.	Свободно владеет опытом соотнесения изучаемых идей здорового образа жизни с православным вероучением.

**10.3. Примерный перечень вопросов (контрольных заданий, тем рефератов, эссе и т.д.) к зачету/экзамену по дисциплине:**

**10.3.1. Перечень вопросов к зачету по теоретической части**

1. Определение понятия «культура»
2. Понятие «культура физическая» и её связь с общей культурой
3. Виды физической культуры
4. Основные понятия теории физической культуры
5. Средства физической культуры
6. Понятие о средствах физической культуры
7. Влияние физических упражнений на организм человека
8. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений
9. Классификация физических упражнений
10. Естественные силы природы и гигиенические факторы
11. Этапы развития теории физической культуры
12. Функции и принципы физической культуры как социального явления
13. Понятие о физических качествах
14. Общая характеристика силы
15. Разновидности силы
16. Режимы работы мышц
17. Факторы, обуславливающие проявление силы
18. Возрастная динамика естественного развития силы
19. Средства развития силы
20. Общая характеристика быстроты
21. Разновидности быстроты
22. Факторы, обуславливающие проявление быстроты
23. Возрастная динамика естественного развития быстроты
24. Средства развития быстроты
25. Общая характеристика выносливости
26. Понятие об утомлении, разновидности выносливости
27. Факторы, обуславливающие выносливость человека
28. Возрастная динамика естественного развития выносливости
29. Средства развития выносливости
30. Общая характеристика координации
31. Разновидности координации
32. Факторы, обуславливающие проявление координации
33. Возрастная динамика естественного развития координации
34. Средства развития координации
35. Общая характеристика гибкости
36. Разновидности гибкости
37. Факторы, обуславливающие проявление гибкости
38. Возрастная динамика естественного развития гибкости
39. Средства развития гибкости
40. Основы обучения двигательным действиям
41. Общая характеристика двигательных умений
42. Общая характеристика двигательных навыков
43. Понятие об умениях высшего порядка
44. Взаимодействие двигательных навыков
45. Основы формирования двигательных навыков
46. Понятие о физической нагрузке
47. Понятие об отдыхе между физическими нагрузками
48. Энергообеспечение организма человека при мышечной работе

49. Механизмы энергообеспечения организма человека при мышечной работе
50. Энергообеспечение сердца при мышечной работе
51. Определение оптимальной физической нагрузки
52. Структура физической подготовки
53. Общая физическая подготовка
54. Специальная физическая подготовка
55. Спортивная подготовка
56. Профессионально-прикладная физическая подготовка
57. Виды диагностики, цель, задачи
58. Показатели физического развития
59. Оценка функциональной тренированности
60. Самоконтроль
61. Субъективные показатели самоконтроля
62. Объективные показатели самоконтроля
63. Общая характеристика валеологии как научной и учебной дисциплины
64. Здоровье: сущность понятия и его компоненты
65. Образ жизни и здоровье
66. Двигательная активность и здоровье
67. Понятие о медико-биологических методах восстановления
68. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста
69. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста
70. Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста
71. Средства физического воспитания и формы физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста
72. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста
73. Типичные возрастные особенности развития организма человека в период обучения в школе
74. Значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста
75. Формы физкультурных занятий с детьми школьного возраста
76. Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях
77. Значение, цель и задачи физической культуры студентов
78. Структура физической культуры студентов
79. Распределение студентов по учебным отделениям
80. Физическая культура взрослого населения
81. Возрастные особенности различных периодов жизни взрослого человека
82. Роль физической культуры в жизни взрослого человека
83. Виды физкультурно-оздоровительных занятий взрослых

### 10.3.2. Перечень нормативов для сдачи зачета по практической части

Тесты физической подготовленности	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	9	7	5
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	9	7	5	2
3. Прыжок в длину с места (см)	235	230	225	220	215
4. Гибкость: - наклон вперед из положения сидя (см)	16	11	6	3	0

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки скрестно перед грудью (кол-во раз за 1 минуту)	50	48	46	44	42
--	----	----	----	----	----

## **11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **11.1. Методические рекомендации по подготовке к лекциям и практическим занятиям**

Самостоятельное изучение вопросов из блока «Самостоятельная работа» по следующим темам:

- Введение в теорию физической культуры
- Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом
- Основы здорового образа жизни

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебная аудитория № 12

## **13. Иные сведения и (или) материалы**

Не предусмотрены