

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: игумен ИОАНН (Лудищев Дмитрий Владимирович)

Должность: ректор

Дата подписания: 29.11.2025 09:34:09

Уникальный программный ключ:

58f268071e963ed7fd2ca752293148ce3952445b

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования  
«Сретенская духовная академия Русской Православной Церкви»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### Физическая культура и спорт

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Направление подготовки</b>                  | 48.03.01 Теология                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Профиль/направленность</b>                  | Православная теология                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Уровень программы</b>                       | бакалавриат                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Форма обучения</b>                          | очная                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Период освоения дисциплины</b>              | 2025-2026 учебный год                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Кафедра (базовая)</b>                       | Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Составители/<br/>разработчики</b>           | иерей Владимир Щетинин (Щетинин Владимир Владимирович), старший преподаватель кафедры Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин                                                                                                                                         |
| <b>Рецензент (внешний от<br/>работодателя)</b> | иеромонах Афанасий (Дерюгин Алексей Юрьевич), исполняющий обязанности благочинного Сретенского ставропигиального мужского монастыря Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)                                                                                            |
| <b>Рецензент внутренний</b>                    | Тарасова Наталья Юрьевна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин                                                                                                                                                           |
| <b>Рецензент внеш. от акад.<br/>сообщества</b> | Дружинин Андрей Владимирович, кандидат теологии, старший преподаватель кафедры общей и русской церковной истории и канонического права богословского факультета Образовательного частного учреждения высшего образования «Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет» |
| <b>Общая трудоемкость</b>                      | 2 зачетных единиц, 84 академических часов<br>1 з.е. = 42 академическим часам = 28 астрономическим часам;<br>1 академический час = 40 минут                                                                                                                                         |
| <b>Период обучения</b>                         | 5, 6 семестры                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                | 5-За, 6-За                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Компетенции:</b>                            | УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>ОПК-7: Способен использовать знания смежных наук при решении теологических задач                                                 |

## ЛИСТ УТВЕРЖДЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) «Физическая культура и спорт» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Православная теология» по направлению подготовки 48.03.01 Теология составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 48.03.01 Теология (утв. Приказ Минобрнауки России от 25 августа 2020 г. №1110) и документом «Основы социальной концепции Русской Православной Церкви» в части учёта базовых положений Русской Православной Церкви, её учения, в том числе по вопросам церковно-государственных отношений и по ряду современных общественно значимых проблем (<http://www.patriarchia.ru/db/text/419128.html>), а также рекомендаций Учебного комитета РПЦ.

Направление подготовки: 48.03.01 Теология

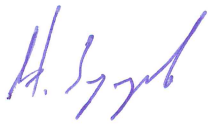
Профиль (направленность программы): Православная теология

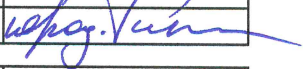
"Утверждаю"

Заместитель проректора по учебной работе иеродиакон Тихон (Кусов Г.Т.)

Дата 01.09.2025

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОГЛАСОВАНА:

| Выпускающая кафедра                                  | Дата и № протокола              | ФИО Заведующего                                                                                                                                                        | Подпись о согласовании                                                                |
|------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин | 26.08.2025 г.,<br>протокол №30. | протоиерей Александр Задорнов (Задорнов Александр Владимирович), кандидат богословия, доцент, заведующий кафедрой Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин |  |

| Подразделение             | Дата              | ФИО согласующего              | Подпись о согласовании                                                                |
|---------------------------|-------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-методический отдел | <u>01.09.2025</u> | иеродиакон Тихон (Кусов Г.Т.) |  |

| Составители (разработчики) рабочей программы:                                                                                              | Подпись                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| иерей Владимир Щетинин (Щетинин Владимир Владимирович), старший преподаватель кафедры Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин |  |

|                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| © Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования «Сретенская духовная академия Русской Православной Церкви» |
| © иерей Владимир Щетинин (Щетинин Владимир Владимирович), старший преподаватель кафедры Церковно-практических и общих гуманитарных дисциплин    |

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

|                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b>                                     | <b>4</b>  |
| <b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                  | <b>7</b>  |
| <b>3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>                                                 | <b>12</b> |
| <b>4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ</b> | <b>13</b> |
| <b>5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>        | <b>20</b> |
| <b>6 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>21</b> |

# 1 ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (далее – Дисциплина) Блока 1 «Дисциплины (модули)» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Православная теология» по направлению подготовки 48.03.01 Теология составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 48.03.01 Теология (утв. Приказ Минобрнауки России от 25 августа 2020 г. № 1110) и документом «Основы социальной концепции Русской Православной Церкви» в части учёта базовых положений Русской Православной Церкви, её учения, в том числе по вопросам церковно-государственных отношений и по ряду современных общественно значимых проблем (<http://www.patriarchia.ru/db/text/419128.html>), а также рекомендаций Учебного комитета Русской Православной Церкви.

Дисциплина относится к базовой части Учебного плана.

## 1.1 Компетенции и индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины

Таблица 1.1 – Связь компетенций и индикаторов

| Индекс (код) компетенции и ее содержание                                                                                                      | Индикатор(-ы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гр. 1                                                                                                                                         | Гр. 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                               | УК-7.2 Знает и соблюдает нормы здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                               | УК-7.3 Определяет (знает) средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; управляет своим физическим здоровьем, занимается (в том числе самостоятельно) различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применяет высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, практические умения и навыки по физической культуре в профессиональной деятельности |
| ОПК-7 Способен использовать знания смежных наук при решении теологических задач                                                               | ОПК-7.9 Оперирует междисциплинарными знаниями при решении теологических задач                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## 1.2 Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: Формирование мировоззрения и физической культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, коммуникабельностью, инициативой, способностью самостоятельно и методически правильно использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачами изучения дисциплины являются:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; способствование укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всесторонне воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовки для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда, спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений;
- выполнение сознательных двигательных действий;
- вырабатывание чувства коллективизма, взаимовыручки, чувства ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

**Знать:**

- ценности физической культуры и спорта;
- культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;
- влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

**Уметь:**

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

**Владеть:**

- средствами и методами воспитания прикладных физических и психических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;
- способами определения дозирования физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

### **1.3 Взаимосвязь изучаемой дисциплины с дисциплинами Учебного плана**

Дисциплина в структуре ОПОП ВО:

- опирается на предшествующие дисциплины:

- «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» (3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры)
- «Физическая культура и спорт (адаптивная)» (3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры)
- «Физическая культура и спорт (атлетическая гимнастика)» (3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры)
- «Физическая культура и спорт (тяжелая атлетика)» (3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры)
- является основой для изучения последующих дисциплин:

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Трудоемкость дисциплины и виды учебных занятий

Общая трудоемкость дисциплины составляет 84 академических часа, 2 з.е.

Таблица 2.1 – Распределение видов учебных занятий дисциплины по семестрам

| Вид учебной работы<br>(академические часы)          | Трудоемкость<br>дисциплины по<br>семестрам |       | Всего |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|-------|
|                                                     | №5                                         | №6    |       |
| <b>1. Общая трудоемкость, з.е.</b>                  | 1                                          | 1     | 2     |
| <b>2. Общая трудоемкость, час.</b>                  | 42                                         | 42    | 84    |
| <b>3. Контактная работа, всего, час.:</b>           | 14                                         | 16    | 30    |
| 3.1. Занятия лекционного типа (Лек), час.           | 4                                          | 4     | 8     |
| из них в форме практической подготовки              |                                            |       |       |
| из них в форме ЭО и ДОТ                             |                                            |       | 4     |
| 3.2. Семинарские занятия (Сем), час.                |                                            |       |       |
| из них в форме практической подготовки              |                                            |       |       |
| из них в форме ЭО и ДОТ                             |                                            |       |       |
| 3.3. Практические занятия (Пр), час.                | 10                                         | 12    | 22    |
| из них в форме практической подготовки              |                                            |       |       |
| из них в форме ЭО и ДОТ                             |                                            |       |       |
| <b>4. Самостоятельная работа (СР), всего, час.:</b> | 26                                         | 24    | 50    |
| из них в форме практической подготовки              | 2                                          | 2     | 4     |
| из них в форме ЭО и ДОТ                             |                                            |       |       |
| Консультация                                        |                                            |       |       |
| из них в форме ЭО и ДОТ                             |                                            |       |       |
| Часы на контроль                                    | 2                                          | 2     | 4     |
| из них в форме ЭО и ДОТ                             | 2                                          | 2     | 4     |
| Вид промежуточной аттестации:                       | зачет                                      | зачет |       |

## 2.2 Разделы дисциплины, виды учебных занятий и текущий контроль

Таблица 2.2 – Распределение дисциплины по разделам, видам учебных занятий и текущего контроля

### Семестр №5

| №<br>п/п     | Номер (№) и наименование раздела дисциплины   | Трудоемкость дисциплины<br>по видам занятий (работ) |          |           |           |                                 |             |
|--------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|---------------------------------|-------------|
|              |                                               | Лек.                                                | Сем.     | Пр.       | САР       | Часы на контроль к<br>зач./экз. | Всего часов |
| 1            | Раздел №1. Легкая атлетика.                   | 2                                                   |          | 2         |           |                                 | 4           |
| 2            | Раздел №2. Спортивные игры.                   | 2                                                   |          | 8         | 26        |                                 | 36          |
| 3            | Подготовка к промежуточной аттестации (зачет) |                                                     |          |           |           | 2                               | 2           |
| <b>Всего</b> |                                               | <b>4</b>                                            | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>26</b> | <b>2</b>                        | <b>42</b>   |

### Семестр №6

| №<br>п/п     | Номер (№) и наименование раздела дисциплины   | Трудоемкость дисциплины<br>по видам занятий (работ) |          |           |           |                                 |             |
|--------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|---------------------------------|-------------|
|              |                                               | Лек.                                                | Сем.     | Пр.       | САР       | Часы на контроль к<br>зач./экз. | Всего часов |
| 1            | Раздел №3. ОФП                                | 2                                                   |          | 4         |           |                                 | 6           |
| 2            | Раздел №4. Подвижные игры.                    | 2                                                   |          | 8         | 24        |                                 | 34          |
| 3            | Подготовка к промежуточной аттестации (зачет) |                                                     |          |           |           | 2                               | 2           |
| <b>Всего</b> |                                               | <b>4</b>                                            | <b>0</b> | <b>12</b> | <b>24</b> | <b>2</b>                        | <b>42</b>   |
| <b>ИТОГО</b> |                                               | <b>8</b>                                            | <b>0</b> | <b>22</b> | <b>50</b> | <b>4</b>                        | <b>84</b>   |

## 2.3 Содержание дисциплины

Таблица 2.3 – Содержание дисциплины

| № п/п | № и наименование раздела дисциплины | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Индекс (код) формируемой компетенции     |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1     | Раздел №1. Легкая атлетика.         | Техника низкого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, бег по виражу, эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, бег по виражу. Высокий старт, бег по дистанции, бег по виражу. Подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3,<br>ОПК-7.9 |
| 2     | Раздел №2. Спортивные игры.         | Последовательность изучения технических приемов игры в волейболе, баскетболе, футболе, в нападении и защите. Подготовительные и подводящие упражнения в обучении техническим приемам в волейболе, баскетболе, футболе. Значение игровых упражнений и соревновательных заданий в овладении тактикой игры. Классификация и характеристика тактических действий в нападении и защите в волейболе, баскетболе, футболе. Стойки и перемещения, ведение мяча правой и левой рукой, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, броски в кольцо. Базовые профессиональные знания об особенностях организации и проведения соревнований по баскетболу. Стойки и перемещения, верхняя передача, нижняя передача, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, нападающий удар, блокирование мяча. Базовые профессиональные знания об особенностях организации и проведения соревнований по волейболу. Стойки и перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение, обманные движения, отбор мяча, вбрасывания мяча как технического приема, техника игры вратаря. Базовые профессиональные знания об особенностях организации и проведения соревнований по футболу. | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3,<br>ОПК-7.9 |
| 3     | Раздел №3. ОФП                      | Развитие физических качеств. Вводная лекция. Выносливость. Сила. Быстрота. Гибкость. Круговая тренировка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3,<br>ОПК-7.9 |
| 4     | Раздел №4. Подвижные игры.          | Игры на развитие физических качеств. Игры на внимание. Вводная лекция. «Группа смирно». «Запрещенное движение». «Третий лишний». Эстафеты. «Салки со скакалкой», «Гонка с выбыванием». «Хоккей руками», «Перетягивание в парах». «Борьба всадников», «Подвижный ринг». «Салки», «Круговая охота». «Поймай палку», «Ловля парами», «Вертуны», Передача мяча по ходу», «Палку за спину», «Гонка мячей», «Бег раков».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | УК-7.1,<br>УК-7.2,<br>УК-7.3,<br>ОПК-7.9 |

## 2.4 Тематический план занятий: Лекция (Лек)

Таблица 2.4 – Тематический план лекций (по семестрам)

### Семестр №5

| № занятия    | № и наименование раздела дисциплины | Тема(-ы) лекций                                                                                                                                                                                                        | Трудоёмкость, ч. |
|--------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1            | Раздел №1. Легкая атлетика..        | Техника низкого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, бег по виражу, эстафетный бег, передача эстафетной палочки.                                                                                                | 2                |
| 2            | Раздел №2. Спортивные игры..        | Последовательность изучения технических приемов игры в волейболе, баскетболе, футболе, в нападении и защите. Подготовительные и подводящие упражнения в обучении техническим приемам в волейболе, баскетболе, футболе. | 2                |
| <b>Всего</b> |                                     |                                                                                                                                                                                                                        | 4                |

### Семестр №6

| № занятия    | № и наименование раздела дисциплины | Тема(-ы) лекций                                                        | Трудоёмкость, ч. |
|--------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1            | Раздел №3. ОФП.                     | Развитие физических качеств. Вводная лекция.                           | 2                |
| 2            | Раздел №4. Подвижные игры..         | Игры на развитие физических качеств. Игры на внимание. Вводная лекция. | 2                |
| <b>Всего</b> |                                     |                                                                        | 4                |
| <b>ИТОГО</b> |                                     |                                                                        | 8                |

## 2.5 Тематический план занятий: Практические занятия (Пр)

Таблица 2.5 – Тематический план практических занятий (по семестрам)

### Семестр №5

| № занятия | № и наименование раздела дисциплины | Наименование работ/Темы занятия                                                                                                | Трудоёмкость, ч. |
|-----------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1         | Раздел №1. Легкая атлетика..        | Высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, бег по виражу. Подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. | 2                |

| № занятия    | № и наименование раздела дисциплины | Наименование работ/Темы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Трудоёмкость, ч. |
|--------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 2-5          | Раздел №2. Спортивные игры..        | Значение игровых упражнений и соревновательных заданий в овладении тактикой игры. Классификация и характеристика тактических действий в нападении и защите в волейболе, баскетболе, футболе. Базовые профессиональные знания об особенностях организации и проведения соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.<br>Стойки и перемещения, ведение мяча правой и левой рукой, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, броски в кольцо.<br>Стойки и перемещения, верхняя передача, нижняя передача, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, нападающий удар, блокирование мяча.<br>Стойки и перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение, обманные движения, отбор мяча, вбрасывания мяча как технического приема, техника игры вратаря. | 8                |
| <b>Всего</b> |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10               |

#### Семестр №6

| № занятия    | № и наименование раздела дисциплины | Наименование работ/Темы занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Трудоёмкость, ч. |
|--------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1-2          | Раздел №3. ОФП.                     | Выносливость, сила, быстрота<br>Гибкость, круговая тренировка                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4                |
| 3-6          | Раздел №4. Подвижные игры..         | «Группа смирно», «Запрещенное движение», "Третий лишний"<br>Эстафеты, «Салки со скакалкой», «Гонка с выбыванием»<br>«Хоккей руками», «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Подвижный ринг», «Салки», «Круговая охота»<br>«Поймай палку», «Ловля парами», «Вертуны», Передача мяча по ходу», «Палку за спину», «Гонка мячей», «Бег раков» | 8                |
| <b>Всего</b> |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12               |
| <b>ИТОГО</b> |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 22               |

### **3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В дисциплине используются следующие образовательные технологии:

- Предметно-ориентированное обучение
- Личностно-ориентированное обучение
- Проблемное обучение
- Исследовательские методы в обучении
- Эвристическая лекция/семинар
- ЭО и ДОТ
- Здоровье сберегающие технологии
- Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
- Технология использования в обучении игровых (ролевых) методов

## **4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

### **4.1 Текущая аттестация**

Текущая аттестация (контроль) предусматривает оценку знаний обучающихся в семестровый период и осуществляется на учебных занятиях – семинарских и практических. Кроме того, текущая аттестация может проходить за счёт часов самостоятельной работы: студенту выдаются вопросы для самоконтроля, а также учебные задания (в том числе практические), которые он выполняет вне контактной работы с преподавателем (в т.ч. вне аудитории).

Оценка знаний на семинарских занятиях. Оценка знаний на семинарских занятиях осуществляется в форме(-ах):

- опроса обучающегося на занятии, в том числе оценка индивидуального участия в коллоквиуме (дискуссии, дебатах, прочее);
- диктанта на знание категориального аппарата дисциплины (области знания);
- выполнения обязательной письменной контрольной работы (не менее 3-х) в семестр;
- отдельного выступления обучающегося на занятии по результатам выполнения им отдельных учебных заданий (в том числе индивидуальных): подготовка тезисов, докладов, рефератов, сообщений, прочее;
- выполнения других учебных заданий, в т.ч. предусмотренных настоящей программой для оценки обучающихся на семинарском занятии.

Критериями оценивания на семинарских занятиях выступают: полнота и глубина усвоения фактического материала по теме семинарского занятия; осознанность, гибкость и конкретность в толковании используемого материала (теоретического и практического плана) для выполнения учебного задания; действенность знаний (умение их применять).

Оценка знаний на практических занятиях. Оценка знаний на практических занятиях осуществляется в форме(-ах):

- опроса обучающегося на занятии, в том числе оценка индивидуального участия в коллоквиуме (дискуссии, дебатах, прочее);
- отдельных (индивидуальных или групповых) учебных заданий(работ), связанных с будущей профессиональной деятельностью;
- выполнения других учебных заданий (работ), в т.ч. предусмотренных настоящей рабочей программой для оценки обучающихся на практическом занятии.

Критериями оценивания на практических занятиях выступают: полнота и глубина усвоения фактического материала по теме практического занятия; осознанность, гибкость и конкретность в толковании используемого материала для практического выполнения задания; действенность знаний, умение применять знания на практике в процессе выполнения конкретного практического задания, связанного с будущей профессиональной деятельностью.

Оценка знаний на самостоятельной работе. Оценка знаний на самостоятельной работе осуществляется в форме(-ах):

- отдельных (индивидуальных или групповых) учебных заданий(работ), выполняемых обучающимися вне контактной (аудиторной) работы;

Кроме того, оценка знаний в рамках текущей аттестации может также осуществляться с использованием ЭО и ДОТ, в том числе в форме автоматизированного контроля (экспресс-тестирования), в том числе по вопросам самоконтроля в системе e-Learning.

Критериями оценивания на самостоятельной работе выступают: самостоятельность обучающегося по изучению учебного материала, выражающаяся в полноте и глубине его усвоения, умения применять знания на практике, в том числе при

выполнении курсовых работ (проектов).

Особенности текущей аттестации:

1) Проведение всех форм текущей аттестации по учебным занятиям возможно (допускается) дистанционно (ДОТ) при соблюдении условий идентификации обучающегося и доказательности академической честности.

2) При оценке образовательных результатов обучающихся преподаватель ориентируется, прежде всего, на освоение компетенций в соответствии с индикаторами их достижения (компетенции, формируемые в процессе освоения дисциплины и индикаторы их достижения представлены в таблице 1.1).

Вопросы текущей аттестации (по семестрам и разделам) — вопросы самоконтроля:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
4. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
5. Здоровый образ жизни студентов.
6. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
7. Формы самостоятельных занятий.
8. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
10. Общая и специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
11. Определение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи.
12. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
13. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
14. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Рефераты, доклады, эссе, контрольные работы:

Не предусмотрено программой.

Примеры тестовых заданий:

Вопрос 1. Какие тактические действия рассматриваются в игре в волейболе, баскетболе и футболе?

1. Нападение и защита
2. Только защита
3. Только нападение
4. Только контратаки

Вопрос 2. Какие технические приемы включаются в базовые профессиональные знания об особенностях организации и проведения соревнований по баскетболу?

1. Остановки мяча и отбор мяча
2. Верхняя передача и нападающий удар
3. Броски в кольцо и блокирование мяча
4. Удары по мячу ногой и головой

#### **4.2 Промежуточная аттестация (промежуточный контроль)**

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме: 5-За, 6-За.

Вопросы промежуточной аттестации (по семестрам и разделам) — к экзамену/зачету:

5 семестр.

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия «Физическая культура».
3. Цели и задачи физической культуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
4. Средства лечебной физкультуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
5. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
6. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
7. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
10. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
11. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
12. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
13. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
14. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
15. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
16. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
17. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
18. Техника бега на короткие дистанции.
19. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
20. Баскетбол. Техника игры в нападении.

6 семестр.

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
3. Средства профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.
4. Основы здорового образа жизни человека.
5. Влияние вредных привычек на здоровье студента.
6. Утомление в процессе занятий физическими упражнениями, виды утомления.
7. Средства восстановления функционального состояния организма в процессе занятий физическими упражнениями.
8. Самоконтроль за состоянием организма во время выполнения физических упражнений.
9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Утренняя гимнастика.
10. Подвижные игры с элементами спортивных игр.
11. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
12. Волейбол. Техника игры в нападении.
13. Прикладные упражнения, используемые на занятиях по физической культуре. Их значение и краткая характеристика.
14. Рациональная техника ходьбы, бега, отталкиваний и приземлений.
15. Физические качества человека.
16. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
17. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
18. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
19. Физические упражнения при заболеваниях центральной нервной системы.
20. Физические упражнения при заболеваниях органов зрения.
21. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
22. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
23. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях центральной нервной системы.
24. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях органов зрения.

Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине. Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех учебных заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей рабочей программой в полном объеме.

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет ведущий преподаватель (лектор) с учётом мнения ассистирующего (второго) преподавателя (при наличии).

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности – пропуски учебных занятий и(или) не выполненные, и(или) не проверенные в установленный срок учебные задания (работы), обязан отработать пропущенные занятия и выполнить задания в полном объеме (получив оценку).

Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине. В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем учебные задания (работы).

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 учебных занятий и учебных заданий(работ) в период экзаменационной сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший лекционное занятие, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей рабочей программой и ответить на вопросы преподавателя (устно или письменно).

Обучающийся, пропустивший семинарское/практическое занятие, отрабатывает его в форме, предложенной преподавателем, с выполнением всех учебных заданий (работ), запланированных на это 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).

#### **4.3 Критерии оценки образовательных результатов обучающихся по дисциплине**

Зачёт. Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации в форме зачёта осуществляется в соответствии с критериями, представленными в таблице 4.1 а) и не носит балльный характер.

Зачёт, как промежуточная аттестация, не требует дополнительных аттестационных мероприятий (за исключением случаев повышения оценки до «зачтено»).

Зачет выставляется автоматически по среднему баллу текущей аттестации (см. таблицу 4.1 а) - Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете).

Оценка в этом случае используется для определения «порогового» значения «зачтено»-«не зачтено».

Таблица 4.1 а) – Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете.

| Оценка зачета<br>(нормативная) | Уровень<br>достижений<br>компетенций | Критерии оценки образовательных результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено                        | Пороговый и выше (выше минимального) | <p>Обучающийся получает оценку «Зачтено», если:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение программы:<br/>Продemonстрировал минимально необходимый объём знаний в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля);<br/>Выполнил все обязательные виды учебной работы (практические, контрольные задания и др.).</li> <li>2. Освоение компетенций:<br/>Достиг необходимого уровня формирования компетенций и продемонстрировал на уровне минимального или выше: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Базовые знания в рамках категории «знать»;</li> <li>2) Элементарные умения в рамках категории «уметь»;</li> <li>3) Начальные практические навыки в рамках категории «владеть», предусмотренных рабочей программой.</li> </ol> </li> <li>3. Уровень подготовки:<br/>Проявляет базовое или выше понимание ключевых понятий и принципов дисциплины;<br/>Способен решать типовые задачи в рамках изученного материала (возможны незначительные ошибки);<br/>Демонстрирует минимально необходимые или выше практические навыки.</li> <li>4. Академические показатели:<br/>Средний балл текущей аттестации составляет не менее 3,0 (или иного установленного порогового значения);<br/>Выполнено не менее 60 % учебных заданий и контрольных точек;<br/>Посещаемость занятий соответствует установленным требованиям.</li> <li>5. Формы аттестации:<br/>Оценка может быть выставлена:<br/>По результатам устного опроса;<br/>На основании письменной работы;<br/>Автоматически (при выполнении требований рабочей программы).</li> </ol> |

|            |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Не зачтено | Ниже<br>порогового<br>(ниже<br>минимального) | <p>Обучающемуся выставляется «Не зачтено», если:</p> <p>1. Недостаточное освоение программы:<br/>Не продемонстрировал минимально необходимый объём знаний;<br/>Не выполнил обязательные виды учебной работы (имеет академические задолженности).</p> <p>2. Несформированность компетенций:<br/>Не достиг минимального уровня формирования компетенций:<br/>1) Не усвоил базовые знания (категория «знать»);<br/>2) Не овладел элементарными умениями (категория «уметь»);<br/>3) Не продемонстрировал практических навыков (категория «владеть»).</p> <p>3. Уровень подготовки:<br/>Не понимает ключевые понятия и принципы дисциплины;<br/>Не способен решать типовые задачи даже с помощью преподавателя;<br/>Не владеет необходимыми практическими навыками.</p> <p>4. Академические показатели:<br/>Средний балл текущей аттестации ниже 3,00 (или иного установленного порогового значения);<br/>Выполнено менее 60 % учебных заданий и контрольных точек;<br/>Посещаемость занятий не соответствует установленным требованиям.</p> <p>5. Формы аттестации:<br/>Оценка может быть выставлена:<br/>По результатам устного опроса;<br/>На основании письменной работы;</p> <p>6. Последствия получения оценки «Не зачтено»:<br/>Необходимость повторного изучения дисциплины/модуля;<br/>Обязательная передача с выполнением дополнительных заданий;<br/>Разработка индивидуального плана ликвидации академической задолженности;<br/>Ограничение допуска к изучению последующих дисциплин до исправления оценки.</p> <p>Примечание: Оценка выставляется на основании объективных показателей освоения дисциплины, зафиксированных в ходе текущего и промежуточного контроля.</p> |
|------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Проведение всех форм промежуточной аттестации возможно (допускается) дистанционно (ДОТ) при соблюдении условий идентификации обучающегося и доказательности академической честности.

## **5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) Основная литература:**

1. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов высших учебных заведений : учебник для курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России. — М., 2012.

### **б) Дополнительная литература:**

### **в) Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Официальный ресурс Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru/>).

2. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>).

3. Официальный ресурс Русской Православной Церкви (Московский Патриархат) (<http://www.patriarchia.ru/>).

4. Официальный ресурс Учебного Комитета Русской Православной Церкви (<https://uchkom.info/>).

5. Научная электронная библиотека (НЭБ) «ELIBRARY.RU» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>).

### **г) Программное обеспечение:**

1. Операционная система Windows (пакет Open Office)

## 6 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы:

Стол, стулья (на группу по количеству посадочных мест); доска (меловая или маркерная), мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом, доступ в Интернет.

Требуются специализированные аудитории.

| Аудитория                                                                                        | Тип аудитории                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Москва, ул. Большая Лубянка, 19, с. 3.<br>Аудитория № Спортивный зал (-1 этаж)                   | Лекционно-практическая с выходом в «Интернет» (Wi-Fi), в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. |
| Москва, ул. Большая Лубянка, 19, с. 3.<br>Библиотека Сретенской академии, Читальный зал (3 этаж) | Читальный зал Библиотеки с выходом в «Интернет» (Wi-Fi),<br>Читальный зал Библиотеки используется в том числе для самостоятельной работы.                     |