

Религиозная организация  
образовательная организация высшего образования  
**МОСКОВСКОЙ МИТРОПОЛИИ**  
**РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ**  
**«КОЛОМЕНСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ»**

---

---

**Кафедра Церковно-практических дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ:

проректор по учебной работе  
священник Василий Казинов

*священник Василий Казинов*

«31» января 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Дисциплина: Физическая культура и спорт (интегративный курс)  
Направление подготовки: Подготовка служителей и религиозного персонала  
религиозных организаций  
Профиль подготовки: Православное богословие  
Уровень образования: бакалавриат  
Форма обучения: заочная

Коломна  
2023

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель дисциплины** – сформировать у студентов физическую культуру личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни и систематическое физическое самосовершенствование.

### **Задачи:**

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности студентов;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## **2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы (ООП)**

Дисциплина «Физическая культура и спорт (интегративный курс)» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)» основной образовательной программы и, согласно учебному плану, осваивается на протяжении третьего семестра обучения. Общий объем дисциплины составляет 328 академических часов (которые, согласно ФГОС, являются обязательными для освоения и не переводятся в зачетные единицы). По окончании освоения дисциплины сдается зачет.

Курс имеет межпредметные связи с дисциплиной «Физическая культура и спорт», входящей в состав обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» основной образовательной программы.

### 3. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Формируемые компетенции	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Соблюдает правила здорового образа жизни, обеспечивает физическую культуру личности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- уметь использовать физкультурно - спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;</li> <li>- владеть навыками применения средств физической культуры;</li> </ul>
	УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- уметь самостоятельно осуществлять поддержание своего физического потенциала;</li> <li>- владеть навыками самостоятельных физических тренировок.</li> </ul>

### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

#### 4.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в академических часах)			Всего
			Лекции	Семинары	Самостоятельная работа	
1.	Освоение техники упражнений, входящих в состав утренней гимнастики		-	2	34	36
2.	Совершенствование скоростно-силовых качеств		-	-	36	36
3.	Силовая тренировка		-	-	72	72
4.	Совершенствование выносливости		-	-	72	72
5.	Игровая тренировка на открытом воз-		-	-	18	18

	духе					
6.	Игровая тренировка в спортивном зале		-	-	18	18
7.	Кроссовая тренировка на открытом воздухе		-	-	20	20
8.	Освоение техники бега на длинные дистанции (1.5 км.)		-	-	20	20
9.	Освоение техники бега на короткие дистанции (100 м.)		-	-	18	18
10.	Освоение техники бега по пересеченной местности (1.5 км)		-	-	18	18
	Итого:		-	2	326	328

#### 4.2. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Освоение техники упражнений, входящих в состав утренней гимнастики	Изучение теоретического материала по разделу
2.	Совершенствование скоростно-силовых качеств	Изучение теоретического материала по разделу
3.	Силовая тренировка	Изучение теоретического материала по разделу
4.	Совершенствование выносливости	Изучение теоретического материала по разделу
5.	Игровая тренировка на открытом воздухе	Изучение теоретического материала по разделу
6.	Игровая тренировка в спортивном зале	Изучение теоретического материала по разделу
7.	Кроссовая тренировка на открытом воздухе	Изучение теоретического материала по разделу
8.	Освоение техники бега на длинные дистанции (1.5 км.)	Изучение теоретического материала по разделу
9.	Освоение техники бега на короткие дистанции (100 м.)	Изучение теоретического материала по разделу
10.	Освоение техники бега по пересеченной местности (1.5 км)	Изучение теоретического материала по разделу

#### 5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является одной из форм организации обучения, часы которой планируются в рамках учебного плана и которая осуществляется по заданию, при методическом руководстве и контроле преподавателя, но без его непосредственного участия.

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

Задания для самостоятельной работы подбираются в соответствии с решаемыми задачами:

- самостоятельное приобретение знаний и навыков предполагает выполнение физических упражнений с соблюдением техники безопасности;
- самостоятельная работа по закреплению и систематизации полученных навыков – работу над собой, многократное повторение физических упражнений;

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Трудоемкость (в академических часах)
1.	Освоение техники упражнений, входящих в состав утренней гимнастики	Изучение теоретического материала по разделу	34
2.	Совершенствование скоростно-силовых качеств	Изучение теоретического материала по разделу	36
3.	Силовая тренировка	Изучение теоретического материала по разделу	72
4.	Совершенствование выносливости	Изучение теоретического материала по разделу	72
5.	Игровая тренировка на открытом воздухе	Изучение теоретического материала по разделу	18
6.	Игровая тренировка в спортивном зале	Изучение теоретического материала по разделу	18
7.	Кроссовая тренировка на открытом воздухе	Изучение теоретического материала по разделу	20
8.	Освоение техники бега на длинные дистанции (1.5 км.)	Изучение теоретического материала по разделу	20
9.	Освоение техники бега на короткие дистанции (100 м.)	Изучение теоретического материала по разделу	18
10.	Освоение техники бега по пересеченной местности (1.5 км)	Изучение теоретического материала по разделу	18

## **6. Компетентностно-ориентированные оценочные средства**

Для оценки результатов освоения дисциплины используется система «зачтено – не зачтено».

### **Шкала оценки результатов**

Для данной дисциплины предусмотрены особые шкалы оценки освоения нормативов (см. п.6.2)

- **Задания к зачету**

1. Основные принципы техники безопасности при занятии спортом.
2. Техника упражнений, входящих в состав утренней гимнастики
3. Совершенствование скоростно-силовых качеств.
4. Силовая тренировка.
5. Совершенствование выносливости.
6. Игровая тренировка на открытом воздухе.
7. Игровая тренировка в спортивном зале.
8. Кроссовая тренировка на открытом воздухе.
9. Техника бега на длинные дистанции (1.5 км.)
10. Техника бега на короткие дистанции (100 м.)
11. Техника бега по пересеченной местности (1.5 км)

#### **Критерии оценки:**

Оценка «зачтено» выставляется, если студент обнаруживает твердое знание основной части учебного материала, свободно ориентируется в тематике дисциплины, самостоятельно отвечает на вопрос, выделяет самое существенное. При ответе могут быть допущены некоторые ошибки, которые устраняются студентом после замечаний, сделанных преподавателем.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не знает необходимого минимума учебного материала, не ориентируется в тематике дисциплины, не может ответить на поставленный вопрос даже с помощью наводящих вопросов преподавателя.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **7.1. Перечень основной и дополнительной литературы по дисциплине**

- **Основная литература**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев; ЭБС Университетская библиотека онлайн. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ подписке. \_\_\_\_\_ URL: \_\_\_\_\_

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (дата обращения: 15.07.2021). – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст: электронный.

- **Дополнительная литература**

1. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Северо-Кавказский федеральный университет; ЭБС Университетская библиотека онлайн. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (дата обращения: 15.07.2021). – Библиогр.: с. 263-267. – Текст: электронный.
2. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта; ЭБС Университетская библиотека онлайн. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131> (дата обращения: 15.07.2021). – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст: электронный.
3. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова; ЭБС Университетская библиотека онлайн. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 15.07.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст: электронный.

- **Учебно-методические материалы**

Учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». – Коломна: Коломенская духовная семинария, 2020. (<https://do.kpds.ru/course/index.php?categoryid=9>; доступ осуществляется по индивидуальным логинам и паролям).

## **7.2.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

- **Электронно-библиотечные системы**

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) . – Режим доступа: ограниченный по логину и паролю.

- **Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Не предусмотрены.

- **Интернет-ресурсы**

1. ЭБС «Университетская библиотека "Online"» // [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. <http://www.fizkulturavshkole.ru>
3. <http://sportliferus.narod.ru>.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- **Требования к помещениям для проведения практических занятий**

Для проведения занятий необходимо специальное вентилируемое помещение, приспособленное под спортивный зал, с минимальным набором спортивного инвентаря (гимнастические и/ или легкоатлетические маты, наборы для занятий легкой атлетикой, турники и/ или гимнастические стенки).

- **Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и студентов**

Специального оборудования рабочих мест не требуется.

- **Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Специального программного обеспечения для освоения дисциплины не требуется. Для выполнения самостоятельной работы может быть востребован стандартный комплект лицензионного программного обеспечения для MS Office (MS Word, MS Power Point, иные программы комплекта).