

Религиозная организация  
духовная 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*

«18» мая 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Дисциплина: Физическая культура и спорт

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 подготовки, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение оптимального уровня работоспособности и физической подготовки 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» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» основной образовательной программы и осваивается студентами в течение второго семестра обучения. Общий объем дисциплины – 72 академических часа. По окончании освоения дисциплины сдается зачет.

## **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 72 академических часа.

##### 4.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в академических часах)			Всего
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1.	Основы техники безопасности на уроках физической культуры	2	-	2	8	10
2.	Освоение упражнений на координацию движений	2	-	2	6	8
3.	Акробатика, выполнение гимнастических упражнений	2	-	2	6	8
4.	Прыжки в длину с места	8	-	2	6	8
5.	Стойка на голове и кувырок вперед	8	-	2	6	8
6.	Отжимания в упоре лежа	8	-	2	8	10
7.	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя	8	-	2	8	10

8.	Подтягивания на перекладине	8	-	2	8	10
	Итого:		-	16	56	72

#### 4.2. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Основы техники безопасности на уроках физической культуры	<p>Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленности учебно-тренировочного занятия. Основы техники безопасности во время занятий.</p>
2.	Освоение упражнений на координацию движений	Выполнение физических упражнений
3.	Акробатика, выполнение гимнастических упражнений	Выполнение физических упражнений
4.	Прыжки в длину с места	Выполнение физических упражнений
5.	Стойка на голове и кувырок вперед	Выполнение физических упражнений
6.	Отжимания в упоре лежа	Выполнение физических упражнений
7.	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя	Выполнение физических упражнений
8.	Подтягивания на перекладине	Выполнение физических упражнений

В процессе изучения дисциплины принимаются во внимание индивидуальные особенности состояния здоровья обучающихся, в частности, возможно разбиение их на группы по состоянию здоровья. Для каждой группы в данном случае подбирается доступным им комплект физических упражнений. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается альтернативный вариант прохождения курса в виде изучения теоретического материала, соответствующего разделам программы.

## **5. Образовательные технологии**

При изучении данной дисциплины используется традиционное обучение с различными способами подачи материала, такими как, практические занятия, игровые технологии, здоровье-сберегающие технологии, личностно-ориентированные технологии.

Применяемые образовательные технологии способствуют активизации студента, а так же организации контроля качества изучения дисциплины на всех этапах ее изучения.

## **6. 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	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)
1.	Основы техники безопасности на уроках физической культуры	Освоение основной литературы	8
2.	Освоение упражнений	Самостоятельное выполнение	6

	на координацию движений	физических упражнений	
3.	Акробатика, выполнение гимнастических упражнений	Самостоятельное выполнение физических упражнений	6
4.	Прыжки в длину с места	Самостоятельное выполнение физических упражнений	6
5.	Стойка на голове и кувырок вперед	Самостоятельное выполнение физических упражнений	6
6.	Отжимания в упоре лежа	Самостоятельное выполнение физических упражнений	8
7.	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя	Самостоятельное выполнение физических упражнений	8
8.	Подтягивания на перекладине	Самостоятельное выполнение физических упражнений	8

## 7. 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)

#### 7.1. Средства текущего контроля

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Средства текущего контроля
1.	Основы техники безопасности на уроках физической культуры	-
2.	Освоение упражнений на координацию движений	Тест; сдача нормативов
3.	Акробатика, выполнение гимнастических упражнений	Тест; сдача нормативов
4.	Прыжки в длину с места	Тест; сдача нормативов
5.	Стойка на голове и кувырок вперед	Тест; сдача нормативов
6.	Отжимания в упоре лежа	Тест; сдача нормативов
7.	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя	Тест; сдача нормативов
8.	Подтягивания на перекладине	Тест; сдача нормативов

Оценочные материалы см. в Фонде оценочных средств по дисциплине.

## 7.2. Средства промежуточного контроля

### Теоретическая часть

- **Задания к зачету**
  1. Дайте определение понятию *физическая культура личности*.
  2. Изложите основные принципы техники безопасности при занятии спортом.

### Практическая часть

- **Обязательные нормативы выполнения физических упражнений в соответствии с нормами ГТО**

	Возраст	18-24			25-29		
	Оценка	3	4	5	3	4	5
№	Вид						
1	Бег на 100 м (сек)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места (см)	380	390	430	-	-	-
		215	230	240	225	230	240
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье)	+6	+7	+13	+5	+6	+10

Примечание: при аттестации оценка не выставляется, зачет считается успешно сданным, если студент показывает удовлетворительные результаты сдачи нормативов. Виды проведения аттестации могут быть изменены в зависимости от физического состояния обучающегося. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья сдача нормативов заменяется собеседованием по пройденному теоретическому материалу дисциплины.

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

### **8.1. 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.
2. Кобяков, Юрий Павлович. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю.П. Кобяков. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. - 252, [1] с.

#### **• Дополнительная литература**

1. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет»; ЭБС Университетская библиотека онлайн. – Ставрополь: 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; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «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 «Физическая культура и спорт». – Коломна: Коломенская духовная семинария, 2020.



(<https://do.kpds.ru/course/index.php?categoryid=9>; доступ осуществляется по индивидуальным логинам и паролям).

## **8.2.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 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>.

## **9. 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).

Программа одобрена на заседании кафедры Церковно-практических дисциплин.

Протокол № 60/7 от «18» мая 2023 года.

Заведующий кафедрой Церковно-практических дисциплин

Чумичева О.Н.

«18» мая 2023 г.

Программа разработана с учетом типовой рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» для духовных образовательных организаций Московского региона (автор – А.В. Томилин).