

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Суворов Бадим Геннадьевич, протоиерей  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.06.2026 15:05:35  
Уникальный программный ключ:  
50d014571baf4a0bc859406c5a62dd167ca8cdb

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

*Василий Казинов*

«30» 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: очная

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 первого, второго, третьего, пятого и шестого семестров обучения. Общий объем дисциплины составляет 328 академических часов (которые, согласно ФГОС, являются обязательными для освоения и не переводятся в зачетные единицы). По окончании каждого семестра 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.	- знать основы физической культуры и здорового образа жизни; - уметь использовать физкультурно - спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; - владеть навыками применения средств физической культуры;
	УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	- знать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; - уметь самостоятельно осуществлять поддержание своего физического потенциала; - владеть навыками самостоятельных физических тренировок.

### 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	1	-	16	20	36
2.	Совершенствование скоростно-силовых качеств	1	-	16	20	36
	Итого за первый семестр:		-	32	40	72
3.	Силовая тренировка	2	-	8	64	72
4.	Совершенствование выносливости	2	-	8	64	72

	Итого за второй семестр:		-	16	128	144
5.	Игровая тренировка на открытом воздухе	3	-	8	10	18
6.	Игровая тренировка в спортивном зале	3	-	8	10	18
	Итого за третий семестр:		-	16	20	36
7.	Кроссовая тренировка на открытом воздухе	5	-	8	12	20
8.	Освоение техники бега на длинные дистанции (1.5 км.)	5	-	8	12	20
	Итого за пятый семестр:		-	16	24	40
9.	Освоение техники бега на короткие дистанции (100 м.)	6	-	8	10	18
10.	Освоение техники бега по пересеченной местности (1.5 км)	6	-	8	10	18
	Итого за шестой семестр:		-	16	20	36
	Итого:		-	96	232	328

#### 4.2. Содержание дисциплины

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

	утренней гимнастики		
2.	Совершенствование скоростно-силовых качеств	Самостоятельное выполнение физических упражнений	20
3.	Силовая тренировка	Самостоятельное выполнение физических упражнений	64
4.	Совершенствование выносливости	Самостоятельное выполнение физических упражнений	64
5.	Игровая тренировка на открытом воздухе	Самостоятельное выполнение физических упражнений	10
6.	Игровая тренировка в спортивном зале	Самостоятельное выполнение физических упражнений	10
7.	Кроссовая тренировка на открытом воздухе	Самостоятельное выполнение физических упражнений	12
8.	Освоение техники бега на длинные дистанции (1.5 км.)	Самостоятельное выполнение физических упражнений	12
9.	Освоение техники бега на короткие дистанции (100 м.)	Самостоятельное выполнение физических упражнений	10
10.	Освоение техники бега по пересеченной местности (1.5 км)	Самостоятельное выполнение физических упражнений	10

## 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.	Освоение техники упражнений, входящих в состав утренней гимнастики	Тест
2.	Совершенствование скоростно-силовых качеств	Тест; сдача нормативов
3.	Силовая тренировка	Тест; сдача нормативов
4.	Совершенствование выносливости	Тест; сдача нормативов

5.	Игровая тренировка на открытом воздухе	Тест; сдача нормативов
6.	Игровая тренировка в спортивном зале	Тест; сдача нормативов
7.	Кроссовая тренировка на открытом воздухе	Тест; сдача нормативов
8.	Освоение техники бега на длинные дистанции (1.5 км.)	Тест; сдача нормативов
9.	Освоение техники бега на короткие дистанции (100 м.)	Тест; сдача нормативов
10.	Освоение техники бега по пересеченной местности (1.5 км)	Тест; сдача нормативов

Оценочные материалы см. в Фонде оценочных средств по дисциплине.

## 7.2. Средства промежуточного контроля

### Теоретическая часть

- **Задания к зачету**
  1. 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	+6	+7	+13	+5	+6	+10

скамье)							
---------	--	--	--	--	--	--	--

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.

#### • 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).

## **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 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>.

## **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).

