



Религиозная организация - духовная  
образовательная организация высшего образования  
"Казанская православная духовная семинария  
Казанской епархии Русской Православной Церкви"



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ диакон Андрей Зотин

\_\_\_\_\_ 2024 г.

**Физическая культура и спорт**  
рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой

Филологических и общегуманитарных дисциплин

Учебный план

480301 2024.plx

48.03.01 Теология, профиль "Православная теология"

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Часов по учебному плану

72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 2

аудиторные занятия

72

зачеты с оценкой 6

самостоятельная работа

0

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр ( <b>&lt;Курс&gt;.&amp;b&gt;&lt;Семестр на курсе&gt;</b> )	<b>2 (1.2)</b>		<b>6 (3.2)</b>		Итого	
Неделя	18 5/6		18 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	36	36	36	36	72	72
Итого ауд.	36	36	36	36	72	72
Контактная работа	36	36	36	36	72	72
Итого	36	36	36	36	72	72

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
	Цель освоения дисциплины: подготовить специалиста, способного использовать средства и методы физической культуры и спорта в своей будущей профессиональной деятельности.
	Задачи:
	1) формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
	2) понимание социальной значимости физической культуры и спорта, роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
	3) знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
	4) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
	5) 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 и спорте;
	6) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
	7) создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
	Безопасность жизнедеятельности
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b>	
	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Минифутбол)
	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Волейбол)
	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Баскетбол)

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
<b>УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.</b>	
Знать методику воспитания физических качеств. Правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях и групповых.	
Знать особенности воздействия упражнений циклического и ациклического характера на организм человека, физиологические механизмы утомления и восстановления.	
Знать правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений, направленность профессионально-прикладной физической подготовки.	
Уметь использовать средства физической культуры, дозировать нагрузку при оздоровительных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Дать определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация». Термины и понятия физической культуры.	
Уметь оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья. Применять методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья. Связывать компоненты профессиональной направленности физической культуры личности.	
Разрабатывать комплексы профессионально-прикладной физической культуры для формирования необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков применительно к избранной профессии.	
Уметь пользоваться врачебно-педагогическими тестами для определения работоспособности организма. Составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.	
Владеть усвоением профессионально-прикладных навыков определения физического развития и работоспособности организма.	
Владеть определением режима двигательной активности для укрепления сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем.	
Владеть самостоятельным еженедельным выполнением рекомендуемого объема физических нагрузок, учебным материалом выполнения контрольных нормативов в условиях соревнований.	
<b>УК-7.2: Соблюдает нормы здорового образа жизни.</b>	

не достаточный уровень знания здорового образа жизни и его составляющих; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
базовый уровень знания здорового образа жизни и его составляющих; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
успешно поддерживает уровень знания здорового образа жизни и его составляющих; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
не достаточный уровень базового умения придерживаться здорового образа жизни; в поддержании и развитии физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями; в моделировании условий для формирования психических свойств личности;
базовый уровень умения придерживаться здорового образа жизни; в поддержании и развитии физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями; в моделировании условий для формирования психических свойств личности;
успешно поддерживает уровень умения придерживаться здорового образа жизни; в поддержании и развитии физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями; в моделировании условий для формирования психических свойств личности;
не достаточный уровень понятия средств и методов воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.
базовый уровень понятия средств и методов воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.
успешно поддерживает уровень владения понятиями средствами и методами воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ					
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы
	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>				
1.1	Тема 1.1. Бег. /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.2Л2.5 Л2.4 Л2.1
1.2	Тема 1.2. Прыжки. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.2Л2.5 Л2.4 Л2.1
	<b>Раздел 2. ОФП</b>				
2.1	Тема 2.1. Сила и скоростно-силовые способности. /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.6
2.2	Тема 2.2. Общая выносливость. /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.6
2.3	Зачёт /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.5 Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.6
	<b>Раздел 3. Лёгкая атлетика</b>				
3.1	Тема 1.1. Бег. /Пр/	6	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.2Л2.5 Л2.4 Л2.1
3.2	Тема 1.2. Прыжки. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.2Л2.5 Л2.4 Л2.1
	<b>Раздел 4. ОФП</b>				
4.1	Тема 2.1. Сила и скоростно-силовые способности. /Пр/	6	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.6
4.2	Тема 2.2. Общая выносливость. /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.3 Л2.2 Л2.6
4.3	Зачёт с оценкой /Пр/	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.5 Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.6

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
<b>5.1. Промежуточная и текущая аттестации</b>
Промежуточная аттестация Зачет 2 семестр

Нормативы по физической подготовке

Выполнение тестов предполагают формирование УК-7.1 и УК-7.2.

1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:

Бег 30 м (сек)

4.6-"5"

5.0-"4"

5.4-"3"

5.8-"2"

6.0-"1"

Челночный бег 3 х 10 м

6.9-"5"

7.3-"4"

7.9-"3"

8.1-"2"

8.5-"1"

Прыжок в длину с места (см)

2.30-"5"

2.25-"4"

2.20-"3"

2.10-"2"

2.00-"1"

2.Тест на силовую подготовленность:

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

вес до 85кг

15-"5"

12-"4"

9-"3"

7-"2"

5-"1"

вес более 85 кг

12-"5"

10-"4"

7-"3"

4-"2"

2-"1"

Рывок гири 16 кг

40-"5"

30-"4"

20-"3"

15-"2"

10-"1"

Подъем ног к перекладине: и.п. – вис на перекладине, хватом сверху

10-"5"

7-"4"

5-"3"

3-"2"

2-"1"

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

40-"5"

35-"4"

30-"3"

25-"2"

10-"1"

3.Тест на общую выносливость:

Бег 1000 м (сек)

3.35-"5"

3.40-"4"

3.50-"3"

4.00-"2"

4.10-"1"

Зачет с оценкой 6 семестр

Нормативы по физической подготовке, теоретические знания

Выполнение тестов предполагают формирование УК-7.1 и УК-7.2.

1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:

Бег 30 м (сек)
4.6-"5"
5.0-"4"
5.4-"3"
5.8-"2"
6.0-"1"
Челночный бег 3 х 10 м
6.9-"5"
7.3-"4"
7.9-"3"
8.1-"2"
8.5-"1"
Прыжок в длину с места (см)
2.30-"5"
2.25-"4"
2.20-"3"
2.10-"2"
2.00-"1"
2.Тест на силовую подготовленность:
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
вес до 85кг
15-"5"
12-"4"
9-"3"
7-"2"
5-"1"
вес более 85 кг
12-"5"
10-"4"
7-"3"
4-"2"
2-"1"
Рывок гири 16 кг
40-"5"
30-"4"
20-"3"
15-"2"
10-"1"
Подъем ног к перекладине: и.п. – вис на перекладине, хватом сверху
10-"5"
7-"4"
5-"3"
3-"2"
2-"1"
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
40-"5"
35-"4"
30-"3"
25-"2"
10-"1"
3.Тест на общую выносливость:
Бег 1000 м (сек)
3.35-"5"
3.40-"4"
3.50-"3"
4.00-"2"
4.10-"1"
Текущая аттестация
2 семестр
Контрольная работа, доклад
1. Степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности. УК-7.1, УК-7.2

6 семестр
Контрольная работа, доклад
1. Динамика в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний; теоретические знания. УК-7.1, УК-7.2

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>			
<b>Рекомендуемая литература</b>			
<b>6.1. Основная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити-Дана, 2015
Л1.2	Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010
Л1.3	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012
<b>6.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Гриднев В. А., Шпагин С. В.	Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие	Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015
Л2.2	Григорьев А. Ю., Пономарев В. В.	Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе: монография	Красноярск: Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2011
Л2.3	Минникаева Н. В.	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014
Л2.4	Куртеев С. Г., Еремеев С. И.	Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии: учебное пособие	Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2003
Л2.5	Морозова И. С., Белогай К. Н., Отт Т. О.	Организационно-методические аспекты становления и развития психологической службы в учреждении: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011
Л2.6	Виноградов Г. П., Виноградов И. Г.	Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник	Москва: Спорт, 2017

<b>7. МТО (оборудование и технические средства обучения)</b>	
	Спортивный комплекс,
	Спортивное снаряжение

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>
<p>Методические указания для обучающегося по освоению дисциплины</p> <p>Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Обязательными видами физических упражнений, включенных в рабочую программу по физической культуре, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики, ОФП, спортивные игры. Подбор упражнений на</p>

практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях предусматривается использование тренажеров и другого спортивного оборудования. Занятия проводятся в форме практических действий студентами под руководством преподавателя для освоения, ключевых тем курса, в том числе и теоретических знаний. Каждому студенту предоставляется возможность развить и совершенствовать свои физические и психологические качества. Осуществляется обучение простейшим методикам двигательной активности:

- 1.Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важным умением и навыками (ходьба, бег).
- 2.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- 3.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах).
- 4.Основы методики самомассажа.
- 5.Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- 6.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- 7.Методика оценки и коррекции осанки и телосложения.
- 8.Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
- 9.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
- 10.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
- 11.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

В практических занятиях используются:

- игровая технология (применяются для обучения двигательным действиям, для развития различных физических качеств, для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения, для увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой и повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом).
- технология уровневой дифференциации (даются задания с учетом уровня подготовки, физического развития, особенностей мышления и познавательного интереса к предмету, при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности).
- соревновательная технология (повышение показателей физической подготовленности, эмоциональной направленности, мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств).
- тестовая технология (текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков).