



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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

диакон Андрей Зотин

28 июня 2023 г.

**Физическая культура и спорт: пропедевтический  
курс**  
рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой

Филологических и общегуманитарных дисциплин

Учебный план

Церковный бакалавриат 2023

Направление подготовки слушателей и религиозного персонала религиозных организаций, профиль "Православная теология"

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Часов по учебному плану

72

Виды контроля в семестрах:

зачеты 2

в том числе:

аудиторные занятия

72

самостоятельная работа

0

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>( <b>&lt;Курс&gt;.&amp;b&gt;&lt;Семестр на<br/>курсе&gt;</b> ) | <b>1 (1.1)</b> |           | <b>2 (1.2)</b> |           | <b>Итого</b> |           |
|---|----------------|-----------|----------------|-----------|--------------|-----------|
| <b>Неделя</b>   | <b>16,7</b>    |           | <b>21,3</b>    |           |              |           |
| <b>Вид занятий</b>  | <b>уп</b>      | <b>рп</b> | <b>уп</b>      | <b>рп</b> | <b>уп</b>    | <b>рп</b> |
| <b>Практические</b>   | 36             | 36        | 36             | 36        | 72           | 72        |
| <b>Итого ауд.</b>   | 36             | 36        | 36             | 36        | 72           | 72        |
| <b>Контактная работа</b>  | 36             | 36        | 36             | 36        | 72           | 72        |
| <b>Итого</b>  | 36             | 36        | 36             | 36        | 72           | 72        |

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ |   |
|-----------------------------|---|
|                             | Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является подготовить специалиста в области учения Церкви о пастырском служении.  |
|                             | Задачи  |
|                             | -понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;   |
|                             | -знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;   |
|                             | -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;  |
|                             | -приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.   |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ   |     |
|---|-----|
| Цикл (раздел) ОП:   | ФТД |
| <b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |     |
|   | нет |
| <b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b> |     |
|   | нет |

| 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;  |
| не достаточный уровень понятия средств и методов воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.   |
| 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.</b>                                     |                |       |  |   |
| 1.1                                  | Тема 1.1. Бег. /Пр/                                  | 1              | 8     | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33<br>УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2<br>УК-7.1-У3 УК-7.1- В1<br>УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31<br>УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1<br>УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3<br>УК-7.2-В1 УК-7.2- В2<br>УК-7.2-В3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4 |
| 1.2                                  | Тема 1.2. Прыжки. /Пр/                               | 1              | 4     | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33<br>УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2<br>УК-7.1-У3 УК-7.1- В1<br>УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31<br>УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1<br>УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3<br>УК-7.2-В1 УК-7.2- В2<br>УК-7.2-В3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4 |
| 1.3                                  | Тема 1.3. Сила и скоростно-силовые способности. /Пр/ | 1              | 16    | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33<br>УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2<br>УК-7.1-У3 УК-7.1- В1<br>УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31<br>УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1<br>УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3<br>УК-7.2-В1 УК-7.2- В2<br>УК-7.2-В3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4 |
| 1.4                                  | Тема 1.4. Общая выносливость. /Пр/                   | 1              | 8     | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33<br>УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2<br>УК-7.1-У3 УК-7.1- В1<br>УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31<br>УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1<br>УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3<br>УК-7.2-В1 УК-7.2- В2<br>УК-7.2-В3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4 |
| 1.5                                  | Тема 1.5. Бег. /Пр/                                  | 2              | 8     | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33<br>УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2<br>УК-7.1-У3 УК-7.1- В1<br>УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31<br>УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1<br>УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3                                      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4 |

|     |  |   |    |  |  |
|-----|--|---|----|--|--|
|     |  |   |    | УК-7.2-В1 УК-7.2- В2<br>УК-7.2-В3  |  |
| 1.6 | Тема 1.6. Прыжки. /Пр/                                     | 2 | 4  | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33<br>УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2<br>УК-7.1-У3 УК-7.1- В1<br>УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31<br>УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1<br>УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3<br>УК-7.2-В1 УК-7.2- В2<br>УК-7.2-В3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4    |
| 1.7 | Тема 1.7. Сила и<br>скоростно-силовые способности.<br>/Пр/ | 2 | 16 | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33<br>УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2<br>УК-7.1-У3 УК-7.1- В1<br>УК-7.1-В2 УК-7.1-В3 УК-7.2-31<br>УК-7.2-32 УК-7.2-33 УК-7.2-У1<br>УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3<br>УК-7.2-В1 УК-7.2- В2<br>УК-7.2-В3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4    |
| 1.8 | Тема 1.8. Общая выносливость. /Пр/                         | 2 | 6  | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33<br>УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3<br>УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3<br>УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33<br>УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3<br>УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3       | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 |
| 1.9 | Зачет /Пр/   | 2 | 2  | УК-7.1-31 УК-7.1-32 УК-7.1-33<br>УК- 7.1-У1 УК-7.1-У2 УК-7.1-У3<br>УК-7.1- В1 УК-7.1-В2 УК-7.1-В3<br>УК-7.2-31 УК-7.2-32 УК-7.2-33<br>УК-7.2-У1 УК- 7.2-У2 УК-7.2-У3<br>УК-7.2-В1 УК-7.2- В2 УК-7.2-В3       | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 |

| 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ   |  |
|---|--|
| 5.1. Промежуточная и текущая аттестации   |  |
| Промежуточная аттестация<br>2 семестр<br>Зачет<br>Задания<br>Нормативы по физической подготовке<br>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:<br>Бег 30 м (сек)<br>4.6-"5"<br>5.0-"4"<br>5.4-"3"<br>5.8-"2"<br>6.0-"1"<br>Челночный бег 3 x 10 м<br>6.9-"5"<br>7.3-"4"<br>7.9-"3"<br>8.1-"2"<br>8.5-"1"<br>Прыжок в длину с места (см)<br>2.30-"5"<br>2.25-"4"<br>2.20-"3"<br>2.10-"2"<br>2.00-"1"<br>2.Тест на силовую подготовленность:<br>Подтягивание на перекладине (кол-во раз)<br>вес до 85кг<br>15-"5"<br>12-"4"<br>9-"3"<br>7-"2" |  |

|  |  |
|--|--|
| <p>5-"1"</p> <p>вес более 85 кг</p> <p>12-"5"</p> <p>10-"4"</p> <p>7-"3"</p> <p>4-"2"</p> <p>2-"1"</p> <p>Рывок гири 16 кг</p> <p>40-"5"</p> <p>30-"4"</p> <p>20-"3"</p> <p>15-"2"</p> <p>10-"1"</p> <p>Подъем ног к перекладине: и.п. – вис на перекладине, хватом сверху</p> <p>10-"5"</p> <p>7-"4"</p> <p>5-"3"</p> <p>3-"2"</p> <p>2-"1"</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>40-"5"</p> <p>35-"4"</p> <p>30-"3"</p> <p>25-"2"</p> <p>10-"1"</p> <p>3.Тест на общую выносливость:</p> <p>Бег 1000 м (сек)</p> <p>3.35-"5"</p> <p>3.40-"4"</p> <p>3.50-"3"</p> <p>4.00-"2"</p> <p>4.10-"1"</p> <p>Текущая аттестация</p> <p>1 семестр</p> <p>Тема 1.1. Бег.</p> <p>Выполнение практических заданий К-5</p> <p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег. Кросс.</p> <p>Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег по пересеченной местности; финиширование.</p> <p>Тема 1.2. Прыжки.</p> <p>Выполнение практических заданий К-5</p> <p>Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание».</p> <p>Ознакомление с техникой прыжка способом «перекидной». При наличии условий и необходимого оборудования ознакомление с техникой прыжка «фесбюрифлоп».</p> <p>Подготовительные и специальные упражнения применительно к избранному способу прыжка.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Специальные упражнения прыгуна в длину. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись».</p> <p>Тема 1.3. Сила и скоростно-силовые способности.</p> <p>Выполнение практических заданий К-5</p> <p>Толкание ядра.</p> <p>Техника толкания: держание ядра, разворот, финальное усилие. Специальные упражнения: толкание с места, с 2-3 шагов.</p> <p>Тема 1.4. Общая выносливость.</p> <p>Выполнение практических заданий К-5</p> <p>Сила и скоростно-силовые способности.</p> |  |
|--|--|

|  |                            |
|--|----------------------------|
| <p>Упражнения с отягощениями (гантели, эспандеры, гири, штанги оборудование, тренажёры).</p> <p>Подтягивание, «отжимания», подъём силой на перекладине.</p> <p>Статические (изометрические) силовые упражнения.</p> <p>Соревновательные упражнения с отягощениями.</p> <p>Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, прыжки с отягощениями и т.д.</p> <p>Метание мячей, толкание ядра, броски набивных мячей.</p> <p>Выносливость.</p> <p>Общая выносливость. Способность студентов во время ходьбы, бега и т.д. увеличивать темп движений и уменьшать его.</p> <p>Специальная выносливость. Скоростная. Соревновательные упражнения, способствующие развитию анаэробных возможностей,</p> <p>Силовая выносливость. Повторение сериями силовых упражнений с отягощениями 30-70% от максимального.</p> <p>Выносливость в ациклических упражнениях. Увеличение числа повторений или его элементов в единицу времени за счёт увеличения плотности (сокращения пауз) на одном занятии. Увеличение числа занятий в недельном цикле.</p>  | облегчённые, нестандартное |
| <p>2 семестр</p> <p>Тема 1.5. Бег.</p> <p>Выполнение практических заданий К-5</p> <p>Бадминтон относится к ациклическим сложно-координационным видам спорта. Ему присущи следующие моменты:</p> <p>быстрота передвижений,</p> <p>быстрота выполнения технических приёмов с максимальным сокращением подготовительных действий,</p> <p>быстрота мышления,</p> <p>увеличение количества рискованных ударов.</p> <p>Участие спортсмена в соревнованиях, как правило, связано с большим расходом энергии и интенсивной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Об этом свидетельствует повышение частоты сердечных сокращений до 160 – 180 ударов в минуту. Во время игры значительно увеличивается кислородный голод и кислородный запрос, требующий анаэробной выносливости. Установлено, что занятия бадминтоном оказывают положительное влияние на все системы организма, особенно на кардиореспираторную.</p> <p>Игра в быстром темпе предъявляет ряд требований, без которых невозможен успех в современном бадминтоне: умение своевременно переключаться на различный режим работы, способность проявлять лучшие свои качества в напряженных игровых ситуациях и пр.</p> <p>Из физических качеств, играющих решающую роль в бадминтоне, следует выделить быстроту во всех её проявлениях, гибкость, ловкость, выносливость.</p> |                            |
| <p>Тема 1.6. Прыжки.</p> <p>Выполнение практических заданий К-5</p> <p>Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подачи. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетания ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «круговую» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счёт из одной, трёх партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Игра на столе разными ударами по элементам в сочетании, игра на счёт из одной, трёх, пяти, семи партий с «форой». Свободная игра.</p>  |                            |
| <p>Тема 1.7. Сила и скоростно-силовые способности.</p> <p>Выполнение практических заданий К-5</p> <p>Толкание ядра.</p> <p>Техника толкания: держание ядра, разворот, финальное усилие. Специальные упражнения: толкание с места, с 2-3 шагов.</p>   |                            |
| <p>Тема 1.8. Общая выносливость.</p> <p>Выполнение практических заданий К-5</p> <p>Сила и скоростно-силовые способности.</p> <p>Упражнения с отягощениями (гантели, эспандеры, гири, штанги облегчённые, нестандартное оборудование, тренажёры).</p> <p>Подтягивание, «отжимания», подъём силой на перекладине.</p> <p>Статические (изометрические) силовые упражнения.</p> <p>Соревновательные упражнения с отягощениями.</p> <p>Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, прыжки с отягощениями и т.д.</p> <p>Метание мячей, толкание ядра, броски набивных мячей.</p> <p>Выносливость.</p> <p>Общая выносливость. Способность студентов во время ходьбы, бега и т.д. увеличивать темп движений и уменьшать его.</p> <p>Специальная выносливость. Скоростная. Соревновательные упражнения, способствующие развитию анаэробных возможностей,</p>  |                            |

Силовая выносливость. Повторение сериями силовых упражнений с отягощениями 30-70% от максимального. Выносливость в ациклических упражнениях. Увеличение числа повторений или его элементов в единицу времени за счёт увеличения плотности (сокращения пауз) на одном занятии. Увеличение числа занятий в недельном цикле.

| <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  | Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.   | Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие                                   | Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012              |
| Л1.3  | Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е.  | Легкая атлетика: учебное пособие   | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010         |
| <b>6.2. Дополнительная литература</b>                                 |  |  |  |
|   | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год  |
| Л2.1  | 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               |
|   | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год  |
| 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  | Гриднев В. А., Шпагин С. В.  | Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие   | Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015          |
| Л2.4  | 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> |  |
|--|--|
|  | Аудитория,                                 |
|  | учебная мебель,                            |
|  | компьютерное и мультимедийное оборудование |

| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   |
|--|
| Методические рекомендации и указания для обучающихся представлены в локальном акте "МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИН ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ в Религиозной организации - духовной образовательной организации высшего образования «Казанской православной духовной семинарии Казанской епархии Русской Православной Церкви»" на сайте семинарии. |