



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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ диакон Андрей Зотин

14 мая 2024 г.

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

Закреплена за кафедрой

Филологических и общегуманитарных дисциплин

Учебный план

Церковный бакалавриат 2024.plx

Направление подготовки служителей 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:

в том числе:

зачеты 2

аудиторные занятия

72

самостоятельная работа

0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	16 3/6		18 2/6			
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 «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
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
	нет
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:	
	нет

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	
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.	
УК-7.2: Соблюдает нормы здорового образа жизни.	
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
	Раздел 1.				
1.1	Тема 1.1. Бег. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.2	Тема 1.2. Прыжки. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.3	Тема 1.3. Сила и скоростно-силовые способности. /Пр/	1	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.4	Тема 1.4. Общая выносливость. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.5	Тема 1.5. Бег. /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.6	Тема 1.6. Прыжки. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.7	Тема 1.7. Сила и скоростно-силовые способности. /Пр/	2	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.8	Тема 1.8. Общая выносливость. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.9	Зачет /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
5.1. Промежуточная и текущая аттестации
Промежуточная аттестация 2 семестр Зачет Задания Нормативы по физической подготовке 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 x 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

1 семестр

Тема 1.1. Бег.

Выполнение практических заданий К-5

Бег на короткие дистанции.

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.

Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег по пересеченной местности; финиширование.

Тема 1.2. Прыжки.

Выполнение практических заданий К-5

Прыжки в высоту с разбега.

<p>Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание». 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) 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> <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>	
<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 подач. 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>	

Техника толкания: держание ядра, разворот, финальное усилие. Специальные упражнения: толкание с места, с 2-3 шагов.

Тема 1.8. Общая выносливость.

Выполнение практических заданий К-5

Сила и скоростно-силовые способности.

Упражнения с отягощениями (гантели, эспандеры, гири, штанги облегчённые, нестандартное оборудование, тренажёры).

Подтягивание, «отжимания», подъём силой на перекладине.

Статические (изометрические) силовые упражнения.

Соревновательные упражнения с отягощениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, прыжки с отягощениями и т.д.

Метание мячей, толкание ядра, броски набивных мячей.

Выносливость.

Общая выносливость. Способность студентов во время ходьбы, бега и т.д. увеличивать темп движений и уменьшать его.

Специальная выносливость. Скоростная. Соревновательные упражнения, способствующие развитию анаэробных возможностей,

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.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			
Рекомендуемая литература			
6.1. Основная литература			
	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
6.2. Дополнительная литература			
	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
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

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
	Аудитория,
	учебная мебель,
	компьютерное и мультимедийное оборудование
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
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.	