

Религиозная организация – духовная образовательная организация  
высшего образования «Рязанская православная духовная семинария  
Рязанской епархии Русской Православной Церкви»

УТВЕРЖДАЮ

Протоиерей Вадим Базылев  
проректор по учебной работе  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

## Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт

**Уровень основной образовательной программы:** Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций  
(единый учебный план 2021)

Вид учебной работы	Дневная форма обучения	
	Часов / з. е.	Курс, семестр
Аудиторные занятия - всего	36/1	1,3 курс, 1, 5 семестр
Лекции	6	1,3 курс, 1, 5 семестр
Практические занятия (семинары)	30	1,3 курс, 1, 5 семестр
Самостоятельная работа — всего	36/1	1,3 курс, 1, 5 семестр
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	зачет	1,3 курс, 1, 5 семестр
Всего по дисциплине	72/2	1,3 курс, 1, 5 семестр

Программу разработал: Коняхин И.Р.

Программа обсуждена на заседании кафедры общенаучных дисциплин

Протокол № 1 от «18» августа 2021 г.

Зав кафедрой: к.пед.н., Добросельский А.А., протоиерей

## Физическая культура и спорт (2 з.е./72 часа)

### 1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Физическая культура»	Формирование у студентов семинарии способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
Задачи освоения данной дисциплины	1) Осознать роль и значение регулярных занятий физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; 2) Уметь применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья; 3) Осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть	1. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. 2. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. 3. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами. 4. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. 5. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

### 2. Требования к результатам освоения дисциплины

#### Планируемые результаты обучения (знает, умеет, владеет)

##### Знать:

- роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- роль и значение социально-биологических основ физической культуры;
- роль и значение оздоровительных систем;
- роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

**Уметь:**

- применять свои знания в области теории физической культуры и спорта;
- использовать практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой
- сформировать навыки технико-тактической подготовки по видам спорта;
- творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности;
- беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

**Владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие:  
Универсальных компетенций.

**УК-7.1** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

**УК-7.2** Соблюдает нормы здорового образа жизни.

Общепрофессиональных компетенций.

**ОПК-2.5** Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением.

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### Основная группа

#### Практические занятия

<i>№ п\п</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<b>Количество часов</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Оборудование и инвентарь</b>
<b>Легкая атлетика</b>				
1.	Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	<b>4</b>	Спортивный зал	Стартовый флажок, секундомер, свисток.
2.	Легкая атлетика. Обучение техники прыжка в длину с места.	<b>6</b>	Спортивный зал	Рулетка, свисток
3.	Легкая атлетика. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	<b>4</b>	Спортивный зал	Секундомер, стартовый флажок, старт, финиш.
<b>Бассейн</b>				
4.	Бассейн. Овладение техникой плавания кролем.	<b>4</b>	Бассейн РВВДКУ	Шапочка для плавания, очки, тапочки, свисток.
<b>Силовой комплекс</b>				
5.	Силовой комплекс. Упражнения на пресс. Развитие силовых качеств и гибкости.	<b>4</b>	Спортивный зал	Секундомер, свисток.
<b>Гимнастический комплекс</b>				
6.	Гимнастический комплекс. Упражнения на группы мышц ног.	<b>4</b>	Спортивный зал	Секундомер, свисток.

<b>Бассейн</b>				
7.	Бассейн. Овладение техникой плавания брассом.	2	Бассейн РВВДКУ	Шапочка для плавания, очки, тапочки, свисток.
8.	Бассейн. Овладение техникой плавания на спине.	4	Бассейн РВВДКУ	Шапочка для плавания, очки, тапочки, свисток.
<b>Легкая атлетика</b>				
9.	Легкая атлетика. Отработка техники прыжка в длину с места.	4	Спортивный зал	Рулетка, свисток.
<b>Промежуточная аттестация</b>				
10.	Промежуточная аттестация. Тестирование	2	Аудитория	Тестовые бланки.
<b>Итого:</b>		<b>36</b>		

*Специальная медицинская группа*  
**Практические занятия**

<i>№ n\п</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<b>Количество часов</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Оборудование и инвентарь</b>
<b>Легкая атлетика</b>				
1.	Легкая атлетика. Ходьба, дозированный бег.	6	Спортивный зал	Стартовый флажок, свисток.
2.	Легкая атлетика. Обучение техники прыжка в длину с места.	6	Спортивный зал	Рулетка, свисток.
3.	Легкая атлетика. Ходьба, дозированный бег.	6	Спортивный зал	Секундомер, стартовый флажок, старт, финиш.
<b>Бассейн</b>				
4.	Бассейн. Водная гимнастика.	4	Бассейн РВВДКУ	Шапочка для плавания, очки, тапочки, свисток.

5.	Бассейн. Дыхательные упражнения.	4	Бассейн РВВДКУ	Шапочка для плавания, очки, тапочки, свисток.
6.	Бассейн. Плавание свободным стилем в свободном темпе.	4	Бассейн РВВДКУ	Шапочка для плавания, очки, тапочки, свисток.
7.	Промежуточная аттестация. Тестирование	6	Аудитория	Тестовые бланки.
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>		

#### 4. Распределение бюджета времени по видам занятий с учетом формы обучения

№	Контактная работа		Аудиторные занятия						Самостоятельная работа	
	Очная	Заочная	Лекционные занятия		Лабораторные работы		Практические занятия		Очная	Заочная
			Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная		
1.	4		-				4		4	
2.	6		-				6		4	
3.	4		-				4		4	
4.	4		-				4		4	
5.	4		-				4		2	
6.	2		-				2		4	
7.	2		-				2		4	
8.	4		-				4		2	
9.	4		-				4		4	
10.	2		-				2		4	
<b>Итого</b>	<b>36</b>		-				<b>36</b>		<b>36</b>	

#### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе освоения дисциплины студенту необходимо посетить все виды занятий, предусмотренные рабочей программой дисциплины и выполнить контрольные задания, предлагаемые преподавателем для успешного освоения дисциплины. Также следует изучить рабочую программу дисциплины, в которой определены цели и задачи дисциплины, компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения. Рассмотреть содержание тем дисциплины; взаимосвязь тем лекций и практических занятий; бюджет времени по видам занятий; оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации; критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины. Ознакомиться с методическими материалами, программно-информационным и материально техническим обеспечением дисциплины.

#### Работа на лекции

Лекционные занятия включают изложение, обсуждение и разъяснение основных направлений и вопросов изучаемой дисциплины, знание которых необходимо в ходе реализации всех остальных видов занятий и в самостоятельной работе студентов. На лекциях студенты получают самые необходимые знания по изучаемой проблеме. Непременным условием для глубокого и прочного усвоения учебного материала является умение студентов сосредоточенно слушать лекции, активно, творчески воспринимать излагаемые сведения. Внимательное слушание лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями. Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только основную литературу, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор.

### **Практические занятия**

Подготовку к практическому занятию следует начинать с ознакомления с лекционным материалом, с изучения плана практических занятий. Определившись с проблемой, следует обратиться к рекомендуемой литературе. Владение понятийным аппаратом изучаемого курса является необходимым, поэтому, готовясь к практическим занятиям, студенту следует активно пользоваться справочной литературой: энциклопедиями, словарями и др. В ходе проведения практических занятий, материал, излагаемый на лекциях, закрепляется, расширяется и дополняется при подготовке сообщений, рефератов, выполнении тестовых работ. Степень освоения каждой темы определяется преподавателем в ходе обсуждения ответов студентов.

### **Самостоятельная работа**

Студент в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Самостоятельная работа студентов играет важную роль в воспитании сознательного отношения самих студентов к овладению теоретическими и практическими знаниями, привитии им привычки к направленному интеллектуальному труду. Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине. Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в рабочей программе. Изучение литературы следует начинать с освоения соответствующих разделов дисциплины в учебниках, затем ознакомиться с монографиями или статьями по той тематике, которую изучает студент, и после этого – с брошюрами и статьями, содержащими материал, дающий углубленное представление о тех или иных аспектах рассматриваемой проблемы. Для расширения знаний по дисциплине студенту необходимо использовать Интернет-ресурсы и специализированные базы данных: проводить поиск в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на лекционных занятиях.

### **Подготовка к сессии**

Основными ориентирами при подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине являются конспект лекций и перечень рекомендуемой литературы. При подготовке к сессии студенту следует так организовать учебную работу, чтобы перед первым днем начала сессии были сданы и защищены все практические работы. Основное в подготовке к сессии – это повторение всего материала курса, по которому необходимо пройти аттестацию. При подготовке к сессии следует весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнения работы.

**6. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и самоконтроля по итогам освоения дисциплины.**

*Тестовые вопросы для формирования «Знать».*

*Выполнение эссе для формирования «Уметь»:*

1. Восстановительные мероприятия при занятиях физкультурой и спортом.
2. Двигательные системы организма.
3. Здоровый образ жизни. Алкоголь как один из факторов риска для здоровья.
4. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5. Оздоровительный бег.
6. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
8. Формирование здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
9. Вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности.
10. История физической культуры и спорта в России.
11. Вредные привычки как разрушители здоровья.
12. Витамины, необходимые для организма.
13. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при разных заболеваниях.

14. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

**Критерии оценки устных ответов**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b>Отлично</b>	Эссе написано грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована. В работе выдвигаются новые идеи и трактовки, демонстрируется способность обучающегося анализировать материал, выражается его мнение по проблеме.
<b>Хорошо</b>	Эссе написано грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, в работе присутствуют ссылки на научные источники, мнения известных учёных в данной области.
<b>Удовлетворительно</b>	Обучающийся демонстрирует логичность и доказательность изложения материала по теме задания, но допускает отдельные неточности при использовании ключевых понятий. Обучающийся не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.
<b>Неудовлетворительно</b>	Обучающийся не раскрыл материал по теме задания или материал раскрыт поверхностно, излагаемый материал не систематизирован, выводы не достаточно аргументированы, обучающийся не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, имеются смысловые и речевые ошибки в эссе.

**Выполнение контрольного норматива для формирования «Владеть»**

*Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности студентов группы*

<b>Виды упражнений</b>		<b>Оценка</b>		
<b>№</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>1.</b>	Бег 100 м (сек)	13.6	14.6	15.0
<b>2.</b>	Кросс 1000 м (мин. сек.)	3.25	3.35	3.40
<b>3.</b>	Прыжки в длину с места толчком двух ног (м., см.)	2.10	2.30	2.50



4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	12	9	6
5.	Поднимание туловища (кол-во раз за 60 сек)	55	46	40
6.	Отжимания	30	25	20
7.	Вис на перекладине (сек)	46	32	22
8.	Челночный бег (сек) 10x10	27,00	29,0	31,0

**Контрольно-оценочные средства для студентов, временно освобожденных от занятий физической культурой (специальная медицинская группа Б): Реферативная работа**

**Нормативные требования к написанию реферата основываются на следующих принципах:**

- Начать рекомендуется с правильной формулировки темы и постановки базовых целей и задач.
- В дальнейшем начинается отбор необходимого материала. Самое главное - убирать те данные, которые не смогут раскрыть сущность поставленной цели. Нельзя руководствоваться принципом: "Будет большой объем работы, значит, получу хорошую отметку". Это - неправильно, поскольку требования к реферату ГОСТ не только ограничивают его объем, но и жестко определяют структуру.
- Введение к реферату также имеет строгое количество компонентов. Во-первых, обязательно наличие актуальности, в которой обосновать свой выбор данной темы, а также объект, предмет, цель, задачи и методы исследования. Особенно аккуратным необходимо быть при постановке цели и задач, которые в своем реферате нужно все реализовать. Во-вторых, включить практическую и теоретическую значимость работы.
- В основной части текст обязательно разбить на параграфы и подпараграфы, в конце каждого сделать небольшое заключение с изложением своей точки зрения. Является недопустимым наличие нечетких формулировок, а также речевых и орфографических ошибок.
- Подготовка реферата должна осуществляться на базе тех научных материалов, которые актуальны на сегодняшний день. Естественно, это касается списка используемой литературы. Оформлять его рекомендуется с указанием следующей информации: автор, название, место и год издания, наименование издательства и количество страниц.

**Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы:**

1. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

5. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
7. Профессиональная направленность физического воспитания.
8. Влияние природно-климатических и демографических факторов на физическую культуру и спорт.
9. Адаптивная физическая культура. Виды и компоненты адаптивной физической культуры.
10. Формирование психофизических качеств и свойств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

1. Методы контроля над уровнем физического развития и состоянием здоровья. Самоконтроль.
2. Основы методики восстановления организма.
3. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.
4. Основы методики оценки и коррекции телосложения.
5. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.
6. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики.
7. Основы методики развития выносливости.
8. Основы методики развития скоростных качеств.
9. Основные методики развития силовых способностей.
10. Основы методики развития гибкости.
11. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.

12. Организация и методика проведения закаливающих процедур.
13. Основы методики развития ловкости.
14. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.

#### Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

	Критерии оценивания	Итоговая оценка
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий	Неудовлетворительно/Не зачтено
Уровень 2. Базовый	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Удовлетворительно/зачтено
Уровень 3. Повышенный	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Хорошо/зачтено
Уровень 4. Продвинутой	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	Отлично/зачтено

#### 7. Ресурсное обеспечение дисциплины

Лицензионное программно-информационное обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Microsoft Windows</li> <li>2. Microsoft Office</li> <li>3. Google Chrome</li> <li>4. Kaspersky Endpoint Security</li> <li>5. «Антиплагиат.ВУЗ»</li> </ol>
Современные профессиональные базы данных	1. Консультант+2. <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a> (ресурсы открытого доступа)

Информационные справочные системы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа)</li> <li>2. <a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a> - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа)</li> <li>3. <a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a> - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа)</li> <li>4. <a href="https://zbmath.org">https://zbmath.org</a> - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа)</li> </ol>
Интернет-ресурсы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"</li> <li>2. <a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a> - «Национальная платформа открытого образования» (ресурсы открытого доступа)</li> <li>3. <a href="http://www.adherents.com">http://www.adherents.com</a></li> <li>4. <a href="http://www.iprbookshop.ru/366.html">http://www.iprbookshop.ru/366.html</a></li> <li>5. <a href="http://www.philosophy.ru">http://www.philosophy.ru</a></li> <li>6. <a href="http://www.pravoslavie.ru">http://www.pravoslavie.ru</a></li> <li>7. <a href="http://www.religion.rin.ru">http://www.religion.rin.ru</a></li> <li>8. <a href="http://www.russian-orthodox-church.org.ru">http://www.russian-orthodox-church.org.ru</a></li> <li>9. <a href="http://www.sedmitza.ru">http://www.sedmitza.ru</a></li> <li>10. <a href="https://www.azbyka.ru">https://www.azbyka.ru</a></li> </ol>
Материально-техническое обеспечение	<p>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, обеспеченные наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.</p>

## 8. Учебно-методические материалы

№	Автор	Название	Издательство	Год издания	Вид издания	Кол-во в библиотеке	Адрес электронного ресурса	Вид доступа
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>8.1 Основная литература</b>								
8.1.1	Быченков С.В., Везеницын О.В.	Физическая культура. Учебник для студентов	Вузовское образование	2016	Учебник		<a href="https://www.iprbookshop.ru/49867.html">https://www.iprbookshop.ru/49867.html</a>	ЭБС

		высших учебных заведений	Российский новый университет					
8.1.2	Бавыкина Л.А., Колесник А.П., Кушнирчук О.М.	Умственный труд и физическая культура. Учебно-методическое пособие	Университет экономики и управления	2017	Учебно- методич еское пособие		<a href="https://www.iprbookshop.ru/73271.html">https://www.iprbookshop.ru/73271.html</a>	ЭБС
8.1.3	Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.	Теория и организация физической культуры в вузах. Учебно- методическое пособие	Вузовское образование Российский новый университет	2018	Учебно- методич еское пособие		<a href="https://www.iprbookshop.ru/70999.html">https://www.iprbookshop.ru/70999.html</a>	ЭБС
8.2 Дополнительная литература								
8.2.1	Каткова А.М., Храмцова А.И.	Физическая культура и спорт. Учебное наглядное пособие	МПГУ	2018	Учебное пособие		<a href="https://www.iprbookshop.ru/79030.html">https://www.iprbookshop.ru/79030.html</a>	ЭБС
8.3 Рекомендуемая литература								
8.3.1	Давыдов В.	Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно- методическое пособие	Просвещение	2007				
8.3.2	Ланда Б.Х	Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие	Просвещение	2011				
8.3.3	Никифорова Г.С.	Психология здоровья: Учебник для вузов.	Питер	2001				
8.3.4	Ильинич В.И.	Физическая культура студента и жизнь	Гардарики	2010				
8.3.5	А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой.	Естественно-научные основы физической культуры и спорта	Просвещение	2014				

8.3.6	В.И. Лях.	Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень.	Просвещение	2014				
-------	-----------	---	-------------	------	--	--	--	--

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>