

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: митрополит Аристарх (Смирнов Вадим Анатольевич)

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.02.2023 14:16:11

Уникальный программный ключ:

236848de91e14e821fe0befcf483a35ae5036840

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования «Кузбасская православная духовная семинария Кемеровской Епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)»

Кафедра общегуманитарных дисциплин

**УТВЕРЖДАЮ**

**РЕКТОР** Кузбасской православной

духовной семинарии

митрополит Кемеровский и Прокопьевский

/АРИСТАРХ/

4 февраля 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки

**«Подготовка служителей и религиозного персонала  
религиозных организаций»**

Профиль подготовки

**«Подготовка служителей и религиозного персонала  
православного вероисповедания»**

Область знания выпускников **«Практическое богословие»**

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Новокузнецк  
2023

Рабочая программа дисциплины **«Физическая культура и спорт»** разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки **48.03.01 Теология**, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 1110.

Рабочая программа дисциплины **«Физическая культура и спорт»** основной профессиональной образовательной программы высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки **«Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»**, профиль **«Подготовка служителей и религиозного персонала православного вероисповедания»** утверждена Ученым советом Кузбасской православной духовной семинарии, протокол № 7 от 14 февраля 2023 г

Рабочая программа одобрена на заседании Кафедры общегуманитарных дисциплин, протокол № 6 от 19 января 2023 г.

Заведующий кафедрой:

Кузнецова Е.С., кандидат  
культурологии, доцент

Составитель:

Новгородцева М.Ф,  
старший преподаватель

Рецензент внутренний:

Левина И.Л., доктор медицинских  
наук, профессор

Рецензент внешний:

Миненко Г.Н., доктор культурологии



### 1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

**Цель:** развитие у обучающихся физических, морально-волевых и психологических качеств, овладение основными двигательными умениями и навыками, укрепление здоровья и закаливание, совершенствование знаний и умений в организации и проведении спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий.

Цель изучения дисциплины соотносится с требованиями ФГОС 48.03.01 Теология, который предполагает изучение системы теологического знания.

**Задача:** подготовка обучающихся к физкультурно-спортивной и оздоровительно-рекреативной деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата по направлению подготовки «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций», профиль «Подготовка служителей и религиозного персонала православного вероисповедания»

Дисциплина **Б1.О.34 Физическая культура и спорт** реализуется в рамках обязательной части учебного плана программы бакалавриата по данной направленности подготовки и находится в тесной взаимосвязи с такими дисциплинами как «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт (вид спорта 1)», связанных с изучением конкретных общественных подсистем.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
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.	<b>Знать:</b> методы и средства физической культуры. <b>Уметь:</b> составлять и проводить разминку перед основным занятием, эстафету; самостоятельно, методически правильно использовать методы и средства физической культуры. <b>Владеть:</b> навыками общения с группой и способностью провести простейшее спортивное занятие; средствами самостоятельного, методически правильного использования методов и средств физической культуры.
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> требования к уровню физической подготовленности в соответствии с нормами здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> самостоятельно достигать определенного уровня физической подготовленности. <b>Владеть:</b> готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 4. Структура и содержание учебной дисциплины

#### 4.1. Формы работы и общая трудоемкость дисциплины

Программой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено проведение лекций, практических занятий.

Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т. ч. с применением ЭИОС, включает лекции и практические занятия, групповые консультации, индивидуальную работу обучающегося с преподавателем, промежуточную аттестацию обучающихся и другие виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Контактная работа обучающихся с преподавателем может быть, как аудиторной, так и внеаудиторной.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### 4.2. Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов учебной дисциплины	Количество часов, трудоемкость (в часах)			
	Всего	В том числе		
		Аудиторные	Самостоятельная работа обучающихся	
Лекции	Практические занятия			
<b>3 семестр</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
Раздел I. Определение уровня физической подготовленности обучающихся	14	2	4	8
Раздел II. Техники бега	14	–	6	8
Раздел III. Развитие выносливости	14	–	6	8
Раздел IV. Социально-биологические основы физической культуры.	14	–	6	8
Раздел V. Физиологическое и лечебное действие физических упражнений на организм человека, показания к применению лечебных физических упражнений	16	–	8	8
Всего по дисциплине часов:	72	2	30	40
Всего по дисциплине (зачетных единиц):	2			
Формируемые компетенции:	УК-7			
Вид промежуточной аттестации:	3 семестр – зачет			

#### 4.3. Содержание учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы	Лекция	Практ. з-е	Содержание	Формы текущего контроля
<b>3 семестр</b>					
<b>Раздел I. Определение уровня физической подготовленности обучающихся</b>					
1.1.	Уровень физической подготовленности обучающихся.	2		Способы и методы оценки уровня физической подготовленности обучающихся. Инструктаж по технике безопасности. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.	Примерные контрольные нормативы  Индивидуальные творческие задания (реферат)
1.2	Определение зоны интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.		2	Максимальная частота сердечных сокращений. Зона малой интенсивности физических нагрузок. Физическая нагрузка поддерживающего характера. Физическая нагрузка развивающего характера. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности.	Тестовые задания закрытого типа
1.3	Воздействие физических упражнений на состояние дыхательной системы.		2	Частота дыхания. Дыхательный объем. Жизненная емкость легких. Кислородный запрос. Максимальное потребление кислорода. Функциональная проба Розенталя. Проба Генчи. Проба Штанге.	Тестовые задания открытого типа
<b>Раздел II. Техники бега</b>					

2.1.	Техники бега. Закрепление техники бега с низкого старта и стартового разбега. Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по прямой и виражу.		2	Закрепление техники бега с низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30 м., 60 м., 100 м.). Тренировка техники бега по прямой и виражу. Учет техники бега на 100 м. Правила соревнований.	
2.2.	Обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции (800 м., 1500 м.).		2	Обучение технике бега на средние дистанции (800 м., 1500 м.). Совершенствование техники бега на средние дистанции (800 м., 1500 м.). Учет техники бега на средние дистанции (800 м.-1500 м.) Правила соревнований.	Тестовые задания закрытого типа
2.3.	Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции.		2	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500 м.; 3000 м.). Правила соревнований.	Тестовые задания открытого типа
<b>Раздел III. Развитие выносливости</b>					
3.1.	Развитие выносливости.		2	Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.	
3.2.	Подтягивание; отжимание с отягощением.		2	Развитие силы и выносливости: – подтягивание; – планка; – сгибание рук в упоре лежа.	Тестовые задания закрытого типа
3.3.	Развитие скоростно-силовых качеств.		2	Развитие скоростно-силовых качеств: – набивной мяч; – скакалка. Развитие силы и выносливости ног: – приседания с гантелями; – выпрыгивание вверх с отягощением; – выпады вперед с отягощением.	Тестовые задания открытого типа
<b>Раздел IV. Социально-биологические основы физической культуры</b>					
4.1.	Влияние физических упражнений на состояние организма. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		2	Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Типология современного спорта. Спортивное направление в системе физического воспитания. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Тестовые задания закрытого типа
4.3.	Развитие координационных способностей.		2	Развитие координационных способностей: – акробатические упражнения.	Тестовые задания открытого типа
4.5.	Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений		2	Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.	Открытые кейс-задания
<b>Раздел V. Физиологическое и лечебное действие физических упражнений на организм человека, показания к применению лечебных физических упражнений</b>					
5.1.	Физическая культура в обеспечении здоровья. Лечебная физкультура при сердечных и легочных заболеваниях.		2	Возможности и условия коррекции физического развития и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Лечебная физкультура при заболеваниях: – сердечно-сосудистой системы; – органов дыхания.	Тестовые задания закрытого типа

5.2.	Лечебная физкультура при заболеваниях нервной системы		2	Лечебная физкультура при заболеваниях: – нервной системы; – органа зрения, слуха.	Тестовые задания открытого типа
5.3.	Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата		2	Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	Примерные контрольные нормативы
5.4.	Физиологические системы организма. Самоконтроль.		2	Физиологические системы организма. Сердечно-сосудистая система. Строение, физиология. Структурные особенности спортивного сердца. Система дыхания. Строение, физиология. Функция внешнего дыхания. Самоконтроль. Цели задачи, методы исследования. Дневник самоконтроля обучающегося.	Открытое проблемное задание

## **5. Образовательные и информационно–коммуникационные технологии**

### **5.1. Образовательные технологии**

#### **1. Методы активного обучения**

Одной из задач преподавателя, ведущего занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», является выработка у обучающихся осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие обучающихся в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения обучающимися материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

В период обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» Семинирии составлена с учетом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении, и различных средств, и методов физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на практических занятиях в учебных группах.

Практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими

достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Для диагностики формируемых компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» (в соответствии с ФОС по дисциплине) применяются следующие формы контроля: тестовые задания, индивидуальные творческие проекты (кейс-задачи), контрольные нормативы.

## **5.2 Информационно–коммуникационные технологии**

На сайте семинарии <http://kpds42.ru> размещены методические, информационные, контрольные материалы по дисциплине. При подготовке к практическим занятиям и выполнении заданий, установленных планом самостоятельной работы обучающегося, используются современные информационно-коммуникационные технологии, обеспечивающие доступ к электронным образовательным ресурсам, в т.ч. к ЭИОС.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

### **6.1. Общие рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине**

Внеаудиторная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает самостоятельную работу обучающихся, в том числе подготовку к практическим занятиям, тестированию уровня физической подготовленности, индивидуальному творческому проекту, подготовку к зачету, выполнение заданий ФОС, самостоятельные тренировочные занятия, что составляет 40 часов.

<b>№ раздела/ темы</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Трудоемкость (час.)</b>
<b>3 семестр</b>		<b>40</b>
1.	Работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций, ФОС и учебной литературы. Самостоятельные тренировочные занятия.	8
2.	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме творческих заданий, выполнение заданий ФОС. Самостоятельные тренировочные занятия.	8
3.	Подготовка к практическим занятиям (семинарам) – подготовка индивидуального творческого задания, выполнение заданий ФОС, подготовка к устному собеседованию. Самостоятельные тренировочные занятия.	8
4.	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме творческих заданий, выполнение заданий ФОС. Самостоятельные тренировочные занятия.	8
5.	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме творческих заданий, выполнение заданий ФОС. Самостоятельные тренировочные занятия. Подготовка к зачету.	8
<b>Итого:</b>		<b>40</b>

### ***Самостоятельные тренировочные занятия.***

По дисциплине «Физическая культура и спорт» рекомендуется проводить самостоятельные тренировочные занятия индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности

организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику).

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т. е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

*Подготовительная часть (разминка)* делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины – 6 – 8 мин., мужчины – 8 – 12 мин.), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

*В основной части* изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия – упражнения для развития выносливости.

*В заключительной части* выполняются медленный бег (3 – 8 мин), переходящий в ходьбу (2 – 6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

*Прогулки перед сном.* Проводятся они за час до отхода ко сну. Маршрут для проведения прогулок перед сном желательно выбрать наиболее благоприятный, в смысле экологического и санитарно-гигиенического его состояния, (в парке, сквере, вдоль берега реки, озера и т. п.). Во время прогулки дышать необходимо исключительно носом (выдох можно делать и через рот). Идти следует обычным шагом, свободно без напряжения. При этом туловище должно находиться в вертикальном положении, плечи расслаблены, руки в движении держатся свободно, сами движения ритмичны, нога ставится на полную ступню, походка легкая, расслабленная, дыхание ритмичное: 3 – 4 шага – вдох, следующие 3 – 4 шага – выдох. Естественный ритм способствует легким движениям и экономит расход мышечной энергии. Равномерный темп ходьбы обеспечивает хорошее самочувствие занимающегося, одинаковую нагрузку на нервно-мышечный аппарат и на внутренние органы. Важно помнить, что минимальная продолжительность ходьбы, которая обеспечивает оздоровительный эффект, составляет около 30 минут. Следует также помнить, что медленная ходьба («топтанье» на месте) почти бесполезна, так как никакой (или почти никакой) нагрузки организм при этом не получает (за исключением медленной ходьбы в лесу, поле и т. п., когда собираются грибы, ягоды и т. д., т. е., когда человек дополнительно наклоняется, приседает, сгибается, – все это вызывает необходимые физиологические сдвиги в организме).

*Подготовка индивидуальных творческих заданий (рефератов)* – это вид



внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему устного сообщения для озвучивания на семинаре, практическом занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию). Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

Реферат – краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению обучающихся к научной деятельности.

Тема реферата должна быть достаточно конкретной, она выбирается из списка, рекомендованного преподавателем; также возможен вариант самостоятельного выбора обучающимся темы – при условии обязательного согласования с преподавателем.

Реферат должен содержать обобщение различных точек зрения по определенной теме. От обычного конспектирования научной литературы реферат отличается тем, что в нем излагаются (сопоставляются, оцениваются) различные точки зрения на анализируемую проблему. При этом составитель реферата определяет свое отношение к рассматриваемым научным позициям, взглядам или определениям, принадлежащим различным авторам. Исследовательский характер реферата представляет его основную научную ценность.

Презентация реферата – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение исследуемой в реферате проблемы. Из подготовленного текста реферата обучающийся должен выбрать наиболее существенное, изложить своими словами в определенной последовательности. Презентация должна иметь научное обоснование, доказуемость, связь с конкретными научными или жизненными фактами, иметь иллюстративный материал (мультимедийную презентацию). Продолжительность презентации составляет 7–10 минут. Объем выступления предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – обсуждение реферата. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

**ФОС (фонды оценочных средств).** Подготовка предполагает самостоятельную проработку обучающимся в ЭИОС ФОС по дисциплине в соответствии с указаниями.

**6.2. Промежуточная аттестация** проводится в форме зачета. Вопросы и задания для зачета размещаются в ЭИОС, в рабочей программе дисциплины на сайте КПДС: <http://kpds42.ru>.

Для допуска к зачету по дисциплине «Пастырское богословие» обучающийся должен выполнить рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине, **табл. 6.1, с. 11** настоящей РПД.

**Зачет** (в соответствии с ФОС по дисциплине) проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель может задать обучающемуся дополнительные и уточняющие вопросы. Список вопросов к зачету размещен на сайте КПДС: <http://kpds42.ru>.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»**

### **7.1. Основная литература**

1. Мрочко О. Г. Основы индивидуальной оздоровительной программы обучающихся: методические рекомендации: [Электронный ресурс] / О. Г. Мрочко. – М.: Альтаир: МГАВТ, 2017. – 73 с. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483860>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А.

Мельникова. – Омск: Омский государственный технический университет, 2017. – 112 с. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев и др. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. – 612 с. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Козлова О. А. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. А. Козлова. – М.: Проспект, 2017. – 64 с. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472370>

2. Небытова Л. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. – Режим доступ. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов [и др.]; ред. Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. – 4-е изд., исп. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 352 с. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

4. Экзамен по физической культуре в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О. Г. Богданов, Е. В. Ярошенко, Е. Н. Алексеева, Л. Н. Коваль. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 180 с. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426467>

### **7.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:**

1. [www.elementy.ru](http://www.elementy.ru) – Популярный сайт о фундаментальной науке.
2. [www.nkj.ru](http://www.nkj.ru) – Журнал «Наука и жизнь».
3. [www.naukatv.ru](http://www.naukatv.ru) – Телеканал «Наука 2.0».
4. [www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru) – Сайт «Физкультура в школе»;
5. [www.fizkultura-na5.ru](http://www.fizkultura-na5.ru) – Сайт «Физкультура на 5»;
6. [www.fizkulturnica.ru](http://www.fizkulturnica.ru) – Сайт учителей физкультуры «Здоровый образ жизни».

### **7.4. Программное обеспечение:**

Операционная система:	Linux Mint v.19.2 x64
Офисный пакет:	Libre Office v.6.0.7.3
Просмотр web-страниц:	Chromium v.79.0.3945.130; Firefox Browser v.72.0.2
Просмотр изображений:	Xviewer v.2.2.1; Pix v.2.4.5
Графический редактор:	GIMP v.2.8.22
Музыкальный проигрыватель:	Xplayer v.2.2.2; Rhythmbox v.3.4.2
Видеопроектор:	Xplayer v.2.2.2
Просмотр pdf, djvu и проч.:	Xreader v.2.2.3
Голосовое, видео-, текст-общение:	Skype-8.58.0.93; Discord v.0.0.10

## **8. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

При реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- электронная библиотечная система <http://www.biblioclub.ru>;
- научно-богословская библиотека КПДС;
- система автоматизации библиотек ИРБИС.

## **9. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает:

- спортивный зал со спортивным инвентарем;
- спортивная площадка для игровых видов спорта обучающихся;

– сеть Wi-Fi (в открытом доступе).

**Аннотация**  
**рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»**  
**основной профессиональной образовательной программы высшего образования –**  
**бакалавриат по направлению подготовки «Подготовка служителей и религиозного**  
**персонала религиозных организаций», профиль «Подготовка служителей и религиозного**  
**персонала православного вероисповедания»,**  
**форма обучения – очная**

**1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»**

**Цель:** развитие у обучающихся физических, морально-волевых и психологических качеств, овладение основными двигательными умениями и навыками, укрепление здоровья и закаливание, совершенствование знаний и умений в организации и проведении спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий.

Цель изучения дисциплины соотносится с требованиями ФГОС 48.03.01 Теология, который предполагает изучение системы теологического знания.

**Задача:** подготовка обучающихся к физкультурно-спортивной и оздоровительно-рекреативной деятельности.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата по направлению подготовки «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций», профиль «Подготовка служителей и религиозного персонала православного вероисповедания»**

Дисциплина **Б1.О.34 Физическая культура и спорт** реализуется в рамках обязательной части учебного плана программы бакалавриата по данной направленности подготовки и находится в тесной взаимосвязи с такими дисциплинами как «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт (вид спорта 1)», связанных с изучением конкретных общественных подсистем.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
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.	<b>Знать:</b> методы и средства физической культуры. <b>Уметь:</b> составлять и проводить разминку перед основным занятием, эстафету; самостоятельно, методически правильно использовать методы и средства физической культуры. <b>Владеть:</b> навыками общения с группой и способностью провести простейшее спортивное занятие; средствами самостоятельного, методически правильного использования методов и средств физической культуры.
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> требования к уровню физической подготовленности в соответствии с нормами здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> самостоятельно достигать определенного уровня физической подготовленности. <b>Владеть:</b> готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**4. Трудоемкость учебной дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

**5. Краткое содержание учебной дисциплины**

В структуре дисциплины выделяются следующие основные разделы:

### **3 семестр**

Раздел I. Определение уровня физической подготовленности обучающихся.

Раздел II. Техники бега.

Раздел III. Развитие выносливости.

Раздел IV. Социально-биологические основы физической культуры.

Раздел V. Физиологическое и лечебное действие физических упражнений на организм человека, показания к применению лечебных физических упражнений.

### **6. Формы организации учебного процесса**

Лекционные и практические занятия, групповые консультации, индивидуальная работа обучающегося с преподавателем, промежуточная аттестация.

### **7. Виды промежуточной аттестации**

Во 2 семестре зачет.

Составитель: Новгородцева М.Ф., старший преподаватель



**Дополнения и изменения  
к рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»  
основной профессиональной образовательной программы высшего образования –  
бакалавриат по направлению подготовки «Подготовка служителей и религиозного  
персонала религиозных организаций», профиль «Подготовка служителей и религиозного  
персонала православного вероисповедания»  
на период 2023 – 2027 гг.**

Номер изменения/ дополнения	Содержание дополнения/изменения	Основание внесения изменения/дополнения
1.	Обновлена литература по Картам книгообеспеченности на 2023/2024 учебный год.	протокол заседания Ученого совета № 7 от «14» февраля 2023 г.
2.	Подключение к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» («Biblioclub.ru») на 2023/2024 учебный год	Договор об оказании информационных услуг с «Директ-медиа DISTRIBUTION» № 520-08/2023 г. от 31.08.23.