



Печатается по решению Учёного совета  
Перервинской духовной семинарии

**Физическая культура и спорт:** рабочая программа дисциплины  
для очной формы обучения ПДС. Москва, 2021. 12 с.

Рабочая программа дисциплины (РПД) разработана в соответствии с церковным образовательным стандартом высшего духовного образования бакалавриата «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций» и составлена на основании Учебного плана, утверждённого Учёным советом Перервинской духовной семинарии от 30.06.2021 г. протокол №1. Данная РПД содержит основные требования предъявляемые к изучению дисциплины «*Физическая культура и спорт*», а также методические материалы для оптимизации учебного процесса: учебно-тематический план, фонд оценочных средств, методические указания для обучающихся по освоению дисциплины, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины, материально-техническое обеспечение дисциплины и др.

© иером. Афанасий (Иванов), 2021

© Перервинская духовная семинария, 2021

## Содержание

<b>1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>4</b>
1.1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре ООП.....	4
1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
2.1. Учебно-тематический план.....	6
2.2. Содержание дисциплины.....	7
<b>3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....</b>	<b>9</b>
3.1. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации (к зачёту).....	9
<b>4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>
4.1. Методические рекомендации по видам учебных занятий.....	10
4.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов.....	10
<b>5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....</b>	<b>11</b>
5.1. Список рекомендуемой литературы.....	11
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	11
5.3. Образовательные технологии.....	11
<b>6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>

## 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» предназначена для студентов 2 курса и носит прикладной характер.

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчётности.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- церковным образовательным стандартом высшего духовного образования бакалавриата «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»;
- учебным планом Семинарии по образовательной программе «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций», утверждённой в 2021 году.

### 1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель курса** состоит в формировании у учащегося способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Исходя из этого, **задачи** изучения дисциплины предстают в следующем виде:

- осознать роль и значение регулярных занятий физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- уметь применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья;
- осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ООП

«Физическая культура и спорт» (Б1.О.14.02) входит в модуль «Здоровьесберегающие дисциплины» обязательной части Блока 1. ООП по направлению «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций» и изучается на протяжении 4 семестра.

Курс рассчитан на 2 ЗЕТ (72 ч.), 18 часов аудиторных занятий в уч. год – (лекции 0 часов) + (практические занятия 18 часов) и 54 часа отводится на самостоятельную работу студентов.

Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированных у студентов в результате обучения в средней школе.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Безопасность жизнедеятельности», «Психология», «Педагогика».

### 1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> цели, задачи, принципы физического воспитания; средства и методы физического воспитания.  <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  <b>Владеть:</b>

		<p>техники выполнения физических упражнений, предусмотренных настоящей программой; терминологией по изучаемой дисциплине.</p>
<p><b>ОПК-2</b> Способен применять базовые знания вероучительных дисциплин (модулей) при решении теологических задач.</p>	<p><b>ОПК-2.5</b> Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением.</p>	<p><b>Знать:</b> основные понятия о физическом здоровье человека; основные закономерности роста и развития организма человека; меры поддержания здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> формировать потребность в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях и стремление к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены и контроля состояния своего организма.</p> <p><b>Владеть:</b> методами контроля физических нагрузок; основными компонентами здорового стиля жизни.</p> <p><b>Знать:</b> историю возникновения, современное состояние, роль физического воспитания и рекреационной деятельности в жизни человека; исторические тенденции развития, актуальные проблемы физического воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b> соотносить изучаемые идеи и концепции с христианским учением.</p> <p><b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; навыками христианского подхода к осмыслению изучаемых идей и концепций в русле Церковного предания.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Сем.	Нед.	Аудит.		СР	Вид занятия
				Лек	Пр		
1.	<i>История возникновения и развития спорта.</i>	4	1		1	3	Практическое занятие
2.	<i>Основные системы организма человека</i>	4	2		1	3	Практическое занятие
3.	<i>Питание и занятия. Повышение качества жизни человека.</i>	4	3		1	3	Практическое занятие
4.	<i>Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья</i>	4	4		1	3	Практическое занятие
5.	<i>Основы методики оценки и коррекции телосложения</i>	4	5		1	3	Практическое занятие
6.	<i>Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями</i>	4	6		1	3	Практическое занятие
7.	<i>Организация и методика проведения корригирующей гимнастики</i>	4	7		1	3	Практическое занятие
8.	<i>Основы методики развития скоростных качеств</i>	4	8		1	3	Практическое занятие
9.	<i>Основы методики развития выносливости</i>	4	9		1	3	Практическое занятие
10.	<i>Общая методика построения общеразвивающей тренировки</i>	4	10		1	3	Практическое занятие
11.	<i>Основы методики развития силовых способностей</i>	4	11		1	3	Практическое занятие
12.	<i>Основы методики развития гибкости</i>	4	12		1	3	Практическое занятие
13.	<i>Основы методики развития ловкости</i>	4	13		1	3	Практическое занятие
14.	<i>Организация и методика проведения закаливающих процедур.</i>	4	14		1	3	Практическое занятие
15.	<i>Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.</i>	4	15		1	3	Практическое занятие
16.	<i>Основы методики регулирования эмоциональных состояний</i>	4	16		1	3	Практическое занятие
17.	<i>Отличие физической культуры от спорта высоких достижений. Рекреационные виды спорта</i>	4	17		1	3	Практическое занятие
18.	<i>Особенности тренировок на развитие силы, выносливости, скорости, ловкости и гибкости</i>	4	18		1	1	Практическое занятие
	<b>Промежуточная аттестация</b>	4				2	<b>Зачёт</b>
	<b>Итого</b>		<b>18</b>		<b>18</b>	<b>54</b>	<b>72</b>

## 2.2. Содержание дисциплины

№	Наименование разделов и тем	Содержание
1.	<b>Тема 1. История возникновения и развития спорта</b>	Физическая культура, как средство достижения физического здоровья. Что входит в понятие «физическое здоровье». История возникновения и развития спорта.
2.	<b>Тема 2. Основные системы организма человека</b>	История развития науки о строении человека. Базовые знания о строении скелета человека. Базовые знания о сокращении мышц. Быстрые и медленные мышечные волокна. Базовые знания о скелетной мускулатуре тела человека. Базовые знания о сердечно-сосудистой и дыхательной системах тела человека.
3.	<b>Тема 3. Питание и занятия. Повышение качества жизни человека</b>	Базовые знания о пищеварительной и гормональной системах тела человека. Жировой компонент в организме человека. Норма и отклонения. Витамины и минеральные элементы. Их роль в жизни человека. Углеводы и жиры. Их роль в жизни человека.
4.	<b>Тема 4. Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья</b>	Методы контроля над уровнем состояния важнейших систем организма: ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Приемы самоконтроля за состоянием здоровья и оценка с их помощью получаемой информации.
5.	<b>Тема 5. Основы методики оценки и коррекции телосложения</b>	Основные критерии оценки телосложения, методы оценки, визуальные и аппаратные. Задачи коррекции телосложения, средства и методы, применяемые для решения поставленных задач.
6.	<b>Тема 6. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями</b>	Основные критерии оценки самочувствия, методы оценки, алгоритм составления индивидуальной программы занятий физическими упражнениями.
7.	<b>Тема 7. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики</b>	Нарушения осанки, их причины, способы профилактики нарушений. Средства коррекции нарушений осанки, их классификация и методика применения.
8.	<b>Тема 8. Основы методики развития скоростных качеств</b>	Средства, методы и приемы развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей. Требования к методике развития скоростных способностей.
9.	<b>Тема 9. Основы методики развития выносливости</b>	Средства, методы и приемы развития выносливости в работе скоростного характера, в продолжительной работе, в спортивных играх и силовых упражнениях. Требования к методике развития выносливости.
10.	<b>Тема 10. Общая методика построения общеразвивающей тренировки</b>	Влияние физической тренировки на организм человека. Срочный и отставленный эффект. Построение занятия. Противопоказания. Возрастные особенности.
11.	<b>Тема 11. Основы методики</b>	Средства, методы и приемы развития абсолютной силы, силовой выносливости и взрывной силы. Требования к

	<b>развития силовых способностей</b>	методике развития силовых способностей.
12	<b>Тема 12. Основы методики развития гибкости</b>	Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости. Требования к методике развития гибкости.
13	<b>Тема 13. Основы методики развития ловкости</b>	Средства, методы и приемы развития способностей быстро осваивать координационно сложные движения и перестраивать систему движений при изменении условий деятельности. Требования к методике развития ловкости.
14	<b>Тема 14. Организация и методика проведения закаливающих процедур</b>	Закаливание солнцем, воздухом и водой; факторы обуславливающие закаливающий эффект солнечновоздушных ванн и водных процедур. Локальное и общее воздействие на организм. Требования к методике проведения закаливающих процедур. Организация проведения закаливающих процедур.
15	<b>Тема 15. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями</b>	Утомление и его разновидности. Восстановление – пассивный и активный отдых, специальные процедуры, ускоряющие процессы восстановления в организме (сухая и парная баня, релаксация, растяжка, массаж и самомассаж). Требования к методике выполнения восстановительных процедур.
16	<b>Тема 16. Основы методики регулирования эмоциональных состояний</b>	Значение эмоций в жизни человека, их виды. Стрессы, их причины и последствия. Регулирование эмоциональных состояний как направление профилактики стрессов. Приемы регуляции эмоций: расслабление, растяжка, самомассаж, психорегулирующая тренировка.
17	<b>Тема 17. Отличие физической культуры от спорта высоких достижений. Рекреационные виды спорта</b>	Отношение Православной Церкви к спорту и физическим упражнениям. Богословское осмысление основ спорта.
18	<b>Тема 18. Особенности тренировок на развитие силы, выносливости, скорости, ловкости и гибкости</b>	Понятие «физические качества». Ловкость, взрывная сила: метание предметов на дальность, прыжки в высоту и длину, эстафеты, упражнения на развитие вестибулярного аппарата, кувьрки, лазание по канату, турник. Гибкость: упражнения на увеличение амплитуды движения.



### 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего, промежуточного и итогового контроля. В учебной программе запланированы промежуточные аттестации (зачёт). При подготовке к промежуточной аттестации рекомендуется к каждому вопросу составить тезисы. Подобная рекомендация поможет быстро восстанавливать в памяти прочитанный материал.

#### 3.1. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации (к зачёту)

##### 4 семестр

1. Расскажите, что входит в понятие «физическое здоровье».
2. Расскажите об истории возникновения и развития спорта.
3. Опишите принципы здорового питания.
4. Назовите методы контроля над уровнем физического развития и состоянием здоровья. Самоконтроль.
5. Основы методики восстановления организма.
6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.
7. Основы методики оценки и коррекции телосложения.
8. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.
9. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики.
10. Основы методики развития выносливости.
11. Основы методики развития скоростных качеств.
12. Назовите возможные ограничения и противопоказания при занятиях оздоровительными видами спорта.
13. Основные методики развития силовых способностей.
14. Основы методики развития гибкости.
15. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.
16. Организация и методика проведения закаливающих процедур.
17. Основы методики развития ловкости.
18. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.
19. Назовите особенности тренировок на развитие силы.
20. Назовите особенности тренировок на развитие выносливости.
21. Назовите особенности тренировок на развитие скорости.
22. Назовите особенности тренировок на развитие ловкости и гибкости.

*Критерии оценки знаний и навыков студента на зачёте:*

«неудовлетворительно» » «не зачтено»	«удовлетворительно» «не зачтено»	«хорошо» «зачтено»	«отлично» «зачтено»
выставляется, если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл.	выставляется, если студент обнаруживает знания и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения.	выставляется студенту, за умение грамотно излагать материал, но при этом содержание и форма ответа могут иметь отдельные неточности.	выставляется студенту, если он владеет понятийным аппаратом, демонстрирует глубину и полное овладение содержанием учебного материала, в котором легко ориентируется.

## 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Методические рекомендации по видам учебных занятий

1. **Лекция** (см. *Методические рекомендации по проведению лекционных занятий*).
2. **Практические занятия** (см. *Методические рекомендации по проведению практических занятий*).

### 4.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «*Физическая культура и спорт*» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических (семинарских) занятий, тестирования, защиты рефератов и др.

Самостоятельная работа студентов, направленная на освоение основной образовательной программы направления подготовки «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций», включает в себя подготовку к аудиторным, в том числе практическим (семинарским) занятиям.

Целью самостоятельной работы студентов по подготовке к практическим занятиям является освоение учебной дисциплины в полном объеме, углубление знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы над учебно-методической литературой и нормативными источниками. Эта форма работы развивает у студентов самостоятельность мышления, умение делать выводы, связывать теоретические положения с практикой. В ходе практических (семинарских) занятий вырабатываются необходимые для публичных выступлений навыки, совершенствуется культура речи.

Практические (семинарские) занятия являются средством контроля преподавателя за самостоятельной работой студентов.

К основным видам самостоятельной работы относятся:

1. Самостоятельная работа с содержанием лекционного курса.
2. Самостоятельное изучение теоретического материала.
3. Реферирование, конспектирование литературы.
4. Работа с Интернет-ресурсами по изучаемой тематике и подготовка аналитических обзоров, докладов (в устной и письменной форме), проектов.
5. Подготовка к промежуточной аттестации.

Для самостоятельной внеаудиторной работы обучающимся могут быть рекомендованы следующие виды заданий:

*для овладения знаниями:*

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы по изучаемой теме);
- составление плана текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

*для закрепления и систематизации знаний:*

- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- ответы на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование и др.);

Подробнее см. *Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов*.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 5.1. Список рекомендуемой литературы

#### Основная

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. М., 2014. [ЭБС «КнигаФонд»].

#### Дополнительная

1. Давыдов В. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие. М., 2007. [ЭБС «КнигаФонд»].
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. М., 2011. [ЭБС «КнигаФонд»].
3. Шамардин А.И., Фискалов В.Д., Зубарев Ю.А., Черкашин В.П. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие. М., 2013. [ЭБС «КнигаФонд»].

### 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Физическая культура и спорт: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры: [сайт] // [URL]: <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
2. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры: [сайт] // [URL]: <http://tpfk.infosport.ru>
3. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.: [сайт] // [URL]: <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
4. Фестиваль пед.идей «Открытый урок»: // [URL]: <http://festival.1september.ru/>
5. Журнал «Культура здоровой жизни»: // [URL]: <http://kzg.narod.ru/>

### 5.3. Образовательные технологии

Образовательная технология (технология в сфере образования) – это совокупность научно и практически обоснованных методов и инструментов для достижения запланированных результатов в области образования. Применение конкретных образовательных технологий в учебном процессе определяется спецификой учебной деятельности, её информационно-ресурсной основы и видов учебной работы. Реализация компетентностного и личностно-деятельностного подхода в образовании предполагает применение активных и интерактивных форм обучения, таких как разбор конкретных ситуаций, коллективная мыслительная деятельность, дискуссии, работа над проектами научно-исследовательского характера и т.д. При этом предпочтение отдаётся технологиям, создающим дидактические и психологические условия, побуждающие студентов к активности, проявлению творческого, исследовательского подхода в процессе учебы, и технологиям, позволяющим не только подкреплять теоретические знания практикой, но и приобретать их, погружаясь в профессиональную деятельность.

В ходе изучения дисциплины *Физическая культура и спорт* предполагается применение следующих образовательных технологий:

**1. Традиционные образовательные технологии** ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

**2. Информационно-коммуникационные образовательные технологии** – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

**3. Технология коммуникативного обучения** – направлена на формирование коммуникативной компетентности студентов и предполагает активное внедрение диалоговых форм занятий, подразумевающих как коммуникацию между студентом и преподавателем, так и коммуникацию студентов между собой.

**4. Технология развития критического мышления** – ориентированы на развитие навыков анализа и критического мышления, демонстрации различных позиций и точек зрения, формирование навыков оценки альтернативных вариантов в условиях неопределённости.

**5. Технология тестирования** используется для контроля уровня усвоения лексических, грамматических знаний на определённом этапе обучения или на промежуточной аттестации. Кроме того, она позволяет преподавателю выявить и систематизировать аспекты, требующие дополнительной проработки.

Комплексное использование в учебном процессе всех вышеназванных образовательных технологий стимулируют личностную, интеллектуальную активность, способствуют формированию компетенций, в той степени, в которой они формируются в процессе освоения данного курса.

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для проведения лекционных и практических занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели, учебного оборудования и технические средства для представления учебной информации студентам. Для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Практические занятия – доступ к спортивному залу; доступ к библиотечным ресурсам; доступ к локальному серверу и сети Интернет; аудитория, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и т.д.

К промежуточной аттестации – аудитория, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук, сеть Wi-Fi, аудиоколонки).