

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце: **Религиозная организация – духовная образовательная организация**
ФИО: Дмитриев Владимир Алексеевич
Должность: Проректор по учебной и научной работе
Дата подписания: 08.10.2025 18:46:19
Уникальный программный ключ:
6bf1ea53e0c71904fbbbf2357625a78cfc749977

**«ПСКОВО-ПЕЧЕРСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ
ПСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор Псково-Печерской
духовной семинарии



и. Андрей
иеродиакон Андрей (Коротков Е.Ю.)

августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)

Направление подготовки:	Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций
Профиль/направленность:	Православная теология
Уровень программы:	Бакалавриат
Форма обучения:	Очная
Учебный план:	2022-2023 учебный год
Кафедра:	Церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин
Составители/ разработчики программы:	Старший преподаватель Сопотов Д.Г.
Рецензент (внутренний):	Старший преподаватель протоиерей Андрей Овчинников, кандидат богословия
Общая трудоемкость:	328 часов
Период обучения:	1,2,3,4,5,6 семестры
Промежуточная аттестация:	Зачет/ зачет/ зачет/ зачет/ зачет/ зачет/
Компетенции:	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Печоры, 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**РО - ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВО
"ПСКОВО-ПЕЧЕРСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ ПСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ"**, Коротков Егор Юрьевич, Первый
проректор

05.12.23 12:10 (MSK)

Сертификат 0190DBFC006BAF68AB444D82764E15177F

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – Программа) «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» разработана на основании Церковного образовательного стандарта бакалавриата «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций», с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 Теология (утв. приказом Минобрнауки России от 25 августа 2020 г. №1110) в части содержания компетенций и организационно-методического обеспечения преподавания дисциплины и документа «Основы социальной концепции Русской Православной Церкви», ее учения, в том числе по вопросам церковно-государственных отношений и ряду современных общественно значимых проблем (<http://www.patriarchia.ru/db/text/419128.html>).


Направление подготовки: **Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций**

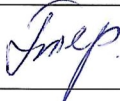
Профиль (направленность программы) **Православная теология**

Программа рассмотрена на заседании кафедры церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин «31» августа 2022 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой: доцент Дмитрий Андреевич Карпук, кандидат богословия

Программа СОГЛАСОВАНА:

Кафедра, за которой закреплена дисциплина	Дата и № протокола	ФИО заведующего	Подпись о согласовании
Церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин	Прот. 01 31.08.22	Карпук Д.А.	

Подразделение	Дата	ФИО согласующего	Подпись о согласовании
Учебно-методический отдел	31.08.22.	Теренина Н.К.	

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся компетенций, направленных на получение фундаментальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, а также приобретения практических навыков и умений в области общей физической подготовки.

Задачами изучения дисциплины являются:

Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; способствование укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда, спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий; любовь к спорту;
- выработка чувства коллективизма, взаимовыручки, чувства ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привлечение студентов к спорту;
- устранение вредных привычек.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана

Дисциплина включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений, модуль «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Б1.В.04) учебного плана подготовки профессиональной образовательной программы «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций» профиль «Православная теология» и реализуется кафедрой церковно-исторических и общегуманитарных дисциплин.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается на 1,2 и 3 курсе в 1,2,3,4,5 и 6 семестрах. Содержательно-методическую связь «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)», имеет с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

3.1. Перечень осваиваемых компетенций

В соответствии с требованиями к содержанию основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций» процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы:

- УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности;
- УК-7.2 Знает и соблюдает нормы здорового образа жизни.
- УК-7.3 Определяет (знает) средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; управляет своим физическим здоровьем, занимается (в том числе

самостоятельно) различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применяет высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, практические умения и навыки по физической культуре в профессиональной деятельности.

3.2. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП.

Индекс компетенции и ее содержание по ФГОС ВО/ОПОП	Индикаторы	Показатели формирования		Уровни освоения компетенции	
				Не освоена (не зачтено)	Освоена (зачтено)
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. УК-7.2 Знает и соблюдает нормы здорового образа жизни. УК-7.3 Определяет (знает) средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; управляет своим физическим здоровьем, занимается (в том числе самостоятельно) различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применяет высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, практические умения и навыки по физической культуре в профессиональной деятельности.	Знать	Средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не может осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.	Может осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.
		Уметь	Применять практические навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не может реализовать установки на самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.
		Практические навыки (владеть)	применять высокоэффективные оздоровительные спортивные технологии; владеть практическими умениями и навыками по физической культуре в профессиональной деятельности.	Не применяет высокоэффективные оздоровительные спортивные технологии. Не владеет практическими умениями и навыками по физической культуре в профессиональной деятельности.	Применяет высокоэффективные оздоровительные спортивные технологии. Владеет практическими умениями и навыками по физической культуре в профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Очная форма обучения

I семестр

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Текущий контроль (по разделу)
		Лек.	Пр.	Сем.	Сам. работа	Часы на контроль к зач.	Всего часов	
1	Раздел 1. Легкая атлетика		8		8		16	Практические задания, выполняемые на занятии
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.		8		8		16	Практические задания, выполняемые на занятии
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика		2		8		10	Практические задания, выполняемые на занятии
4	Раздел 4. Баскетбол		2				2	Практические задания, выполняемые на занятии

Документ подписан электронной подписью

РО - ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВО "ПСКОВО-ПЕЧЕРСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ ПСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ", Коротков Егор Юрьевич, Первый проректор

05.12.23 12:10 (MSK)

Сертификат 0190DBFC006BAF68AB444D82764E15177F

5	Раздел 5. Мини-футбол		4			4	Практические задания, выполняемые на занятии
6	Раздел 6. Плавание		8			8	Практические задания, выполняемые на занятии
7	Подготовка к промежуточной аттестации (контроль)/аттестация				2	2	Зачет
Всего		0	32	0	24	2	58

Очная форма обучения II семестр

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Текущий контроль (по разделу)
		Лек.	Пр.	Сем.	Сам. работа	Часы на контроль к зач.	Всего часов	
1	Раздел 1. Легкая атлетика		6		6		12	Практические задания, выполняемые на занятии
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.		6		8		14	Практические задания, выполняемые на занятии
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика		4		6		10	Практические задания, выполняемые на занятии
4	Раздел 5. Мини-футбол		4				4	Практические задания, выполняемые на занятии
5	Раздел 6. Плавание		8				8	Практические задания, выполняемые на занятии
6	Раздел 7. Волейбол		4				4	Практические задания, выполняемые на занятии
7	Подготовка к промежуточной аттестации (контроль)/аттестация					2	2	Зачет
Всего		0	32	0	20	2	54	

Очная форма обучения III семестр

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Текущий контроль (по разделу)
		Лек.	Пр.	Сем.	Сам. работа	Часы на контроль к зач.	Всего часов	
1	Раздел 1. Легкая атлетика		6		8		14	Практические задания, выполняемые на занятии
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.		6		8		14	Практические задания, выполняемые на занятии
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика		2		8		10	Практические задания, выполняемые на занятии
5	Раздел 5. Мини-футбол		4				4	Практические задания, выполняемые на занятии
6	Раздел 6. Плавание		8				8	Практические задания, выполняемые на занятии
7	Раздел 7. Волейбол		2				2	Практические задания, выполняемые на занятии
8	Подготовка к промежуточной аттестации (контроль)/аттестация					2	2	Зачет
Всего		0	28	0	24	2	54	

Очная форма обучения IV семестр

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)	Текущий контроль (по разделу)
-------	---	--	-------------------------------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РО - ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВО
"ПСКОВО-ПЕЧЕРСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ ПСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ", Коротков Егор Юрьевич, Первый
проректор

05.12.23 12:10 (MSK)

Сертификат 0190DBFC006BAF68AB444D82764E15177F

		Лек.	Пр.	Сем.	Сам. работа	Часы на контроль к зач.	Всего часов	
1	Раздел 1. Легкая атлетика		6		6		12	Практические задания, выполняемые на занятии
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.		6		8		14	Практические задания, выполняемые на занятии
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика		4		6		10	Практические задания, выполняемые на занятии
4	Раздел 4. Баскетбол		4				4	Практические задания, выполняемые на занятии
5	Раздел 5. Мини-футбол		4				4	Практические задания, выполняемые на занятии
6	Раздел 6. Плавание		8				8	Практические задания, выполняемые на занятии
7	Подготовка к промежуточной аттестации (контроль)/аттестация					2	2	Зачет
Всего		0	32	0	20	2	54	

Очная форма обучения V семестр

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Текущий контроль (по разделу)
		Лек.	Пр.	Сем.	Сам. работа	Часы на контроль к зач.	Всего часов	
1	Раздел 1. Легкая атлетика		6		8		14	Практические задания, выполняемые на занятии
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.		6		8		14	Практические задания, выполняемые на занятии
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика		2		8		10	Практические задания, выполняемые на занятии
4	Раздел 4. Баскетбол		2				2	Практические задания, выполняемые на занятии
5	Раздел 5. Мини-футбол		4				4	Практические задания, выполняемые на занятии
6	Раздел 6. Плавание		8				8	Практические задания, выполняемые на занятии
7	Подготовка к промежуточной аттестации (контроль)/аттестация					2	2	Зачет
Всего		0	28	0	24	2	54	

Очная форма обучения VI семестр

№ п/п	Номер (№) и наименование раздела дисциплины	Трудоемкость дисциплины по видам занятий (работ)						Текущий контроль (по разделу)
		Лек.	Пр.	Сем.	Сам. работа	Часы на контроль к зач.	Всего часов	
1	Раздел 1. Легкая атлетика		6		6		12	Практические задания, выполняемые на занятии
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.		6		8		14	Практические задания, выполняемые на занятии
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика		4		6		10	Практические задания, выполняемые на занятии
4	Раздел 5. Мини-футбол		4				4	Практические задания, выполняемые на занятии
								выполняемые на занятии

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РО - ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВО
"ПСКОВО-ПЕЧЕРСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ ПСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ", Коротков Егор Юрьевич, Первый
проректор

05.12.23 12:10 (MSK)

Сертификат 0190DBFC006BAF68AB444D82764E15177F

5	Раздел 6. Плавание		8			8	Практические задания, выполняемые на занятии
6	Раздел 7. Волейбол		4			4	Практические задания, выполняемые на занятии
7	Подготовка к промежуточной аттестации (контроль)/аттестация				2	2	Зачет
Всего		0	32	0	20	2	54
Итого		0	184	0	132	12	328

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	№ и наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Строевые упражнения. Бег с ускорением 60, 100 м. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000 м в умеренном темпе. Скандинавская ходьба. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силовой выносливости. Упражнения для развития координации движений.
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	Медленный бег. ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки.
4	Раздел 4. Баскетбол	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола, броски со средних и ближних дистанций. Штрафные броски. Учебная игра.
5	Раздел 5. Мини-футбол	Инструктаж по ТБ Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.
6	Раздел 6. Плавание	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Плавание свободным стилем. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине. Плавание свободным стилем Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние. Плавание свободным стилем. Контрольные упражнения по физической подготовленности в плавании.
7	Раздел 7. Волейбол	Инструктаж по ТБ Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам занятий), часов					СРС часов	Всего часов
		Лекции	Практ. занятия	Семина. занятия	Он-лайн	Другие виды контактной работы		
1	Раздел 1. Легкая атлетика	-	38	-	-	-	42	80
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	-	38	-	-	-	48	86
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	-	18	-	-	-	42	60

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РО - ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВО
"ПСКОВО-ПЕЧЕРСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ ПСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ", Коротков Егор Юрьевич, Первый
проректор

05.12.23 12:10 (MSK)

Сертификат 0190DBFC006BAF68AB444D82764E15177F

4	Раздел 4. Баскетбол	-	8	-	-	-	8
5	Раздел 5. Мини-футбол	-	24	-	-	-	24
6	Раздел 6. Плавание	-	48	-	-	-	48
7	Раздел 7. Волейбол	-	10	-	-	-	10
8	Контроль					12	12

6. Лекционные занятия – не предусмотрены.

7. Лабораторный практикум – не предусмотрен.

8. Практические занятия

**Очная форма обучения
I семестр**

№ занятия	Наименование раздела дисциплины	Темы занятия	Трудоемкость, ч	Формы контроля	Индекс формируемой компетенции
1	Раздел 1. Легкая атлетика.	Занятие № 1. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Занятие № 2. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 3 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 м в умеренном темпе. Занятие № 4 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Занятие № 5 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 6 Бег без учета времени 2000 м.	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). Упражнения со скакалкой. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м). Занятие № 3 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 4 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 5 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажерах. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м). Занятие № 6 Строевые упражнения. ОРУ. ОФП (упражнения на гибкость).	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	Занятие № 1 Медленный бег. ОРУ. Занятие № 2 ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины.	2	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4	Раздел 4. Баскетбол.	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	2	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5	Раздел 5. Мини-футбол	Занятие № 1 Инструктаж по ТБ Стойки и передвижения. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя передача мяча на точность по воротам и нижний	4	Практические задания	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

		прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Занятие № 2 ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра. Занятие № 3 Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Занятие № 4 ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.		ния, выполняемые на занятии	
6	Раздел 6. Плавание.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Плавание свободным стилем. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине. Плавание свободным стилем Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние. Плавание свободным стилем. Контрольные упражнения по физической подготовленности в плавании.	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Всего			32		

Очная форма обучения II семестр

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплин	Темы занятия	Трудоемкость, ч	Формы контроля	Индекс формируемой компетенции
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Занятие № 1. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Занятие № 2. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 3 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 м в умеренном темпе. Занятие № 4 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Занятие № 5 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 6 Бег без учета времени 2000 м.	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). Упражнения со скакалкой. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 3 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 4 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 5 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажерах. ОФП (прыжки с места, челночный бег	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РО - ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВО
"ПСКОВО-ПЕЧЕРСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ ПСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ", Коротков Егор Юрьевич, Первый
проректор

05.12.23 12:10 (MSK)

Сертификат 0190DBEC006BAE68AB44D82764E15177F

		4x10 м). Занятие № 6 Строевые упражнения. ОРУ. ОФП (упражнения на гибкость).			
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	Занятие № 1 ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки. Занятие № 2 Жим штанги лёжа 40кг (1-3 раза).	4	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4	Раздел 5. Мини-футбол	Занятие № 1 Инструктаж по ТБ Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Занятие № 2 ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.	4	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5	Раздел 6. Плавание	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Плавание свободным стилем. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине. Плавание свободным стилем Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние. Плавание свободным стилем. Контрольные упражнения по физической подготовленности в плавании.	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
6	Раздел 7. Волейбол	Инструктаж по ТБ Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.	4	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Всего			32		

Очная форма обучения III семестр

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплин	Темы занятия	Трудоемкость, ч	Формы контроля	Индекс формируемой компетенции
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Занятие № 1. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Занятие № 2. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 3 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 м в умеренном темпе. Занятие № 4 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Занятие № 5	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 6 Бег без учета времени 2000 м.			
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). Упражнения со скакалкой. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 3 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 4 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 5 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 6 Строевые упражнения. ОРУ. ОФП (упражнения на гибкость).	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	Занятие № 5 Медленный бег. ОРУ. Занятие № 6 ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки.	2	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5	Раздел 5. Мини-футбол	Занятие № 1 Инструктаж по ТБ Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Занятие № 2 ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра. Занятие № 3 Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Занятие № 4 ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.	4	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
6	Раздел 6. Плавание	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Плавание свободным стилем. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине. Плавание свободным стилем Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние. Плавание свободным стилем. Контрольные упражнения по физической подготовленности в плавании.	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
7	Раздел 7. Волейбол	Инструктаж по ТБ Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РО - ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВО
"ПСКОВО-ПЕЧЕРСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ ПСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ", Коротков Егор Юрьевич, Первый
проректор

05.12.23 12:10 (MSK) Сертификат 0190D8FC006BAF68AB44D82764E15177F

		мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.			
Всего			28		

**Очная форма обучения
IV семестр**

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплин	Темы занятия	Трудоемкость, ч	Формы контроля	Индекс формируемой компетенции
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Занятие № 1. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Занятие № 2. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 3 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 м в умеренном темпе. Занятие № 4 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Занятие № 5 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 6 Бег без учета времени 2000 м.	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). Упражнения со скакалкой. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 3 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 4 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 5 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажерах. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 6 Строевые упражнения. ОРУ. ОФП (упражнения на гибкость).	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	Занятие № 1 Медленный бег. ОРУ. Занятие № 2 ОРУ. Упражнения на мышцы рук, ног, спины.	4	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4	Раздел 4. Баскетбол	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	4	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5	Раздел 5. Мини-футбол	Занятие № 1 Инструктаж по ТБ Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Занятие № 2 ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра. Занятие № 3 Стойки и передвижение игроков. Сочета-	4	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**РО - ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВО
"ПСКОВО-ПЕЧЕРСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ ПСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ"**, Коротков Егор Юрьевич, Первый
проректор

05.12.23 12:10 (MSK)

Сертификат 0190DBFC006BAF68AB444D82764E15177F

		ние приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Занятие № 4 ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.			
6	Раздел 6. Плавание	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Плавание свободным стилем. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине. Плавание свободным стилем Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние. Плавание свободным стилем. Контрольные упражнения по физической подготовленности в плавании.	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Всего			32		

Очная форма обучения V семестр

№ занятия	№ и наименование раздела дисциплин	Темы занятия	Трудоемкость, ч	Формы контроля	Индекс формируемой компетенции
1	Раздел 1. Легкая атлетика	Занятие № 1. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Занятие № 2. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 3 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 м в умеренном темпе. Занятие № 4 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Занятие № 5 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 6 Бег без учета времени 2000 м.	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2	Раздел 2 Общая физическая подготовка.	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). Упражнения со скакалкой. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 3 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 4 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 5 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажерах. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 6 Строевые упражнения. ОРУ. ОФП (упражнения на гибкость).	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3	Раздел 3 атлетическая гимнастика	Занятие № 5 Медленный бег. ОРУ. Занятие № 6 ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки.	2	Практические задания	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

РО - ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЪ

"ПСКОВО-ПЕЧЕРСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ ПСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ

РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ", Коротков Егор Юрьевич, Первый

проректор

Сертификат 0190D8FC006BAE68AB441B82754E15177F

				ния, вы- полняе- мые на за- нятии	
4	Раздел 4 Баскетбол	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	2	Практиче- ские зада- ния, вы- полняе- мые на за- нятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5	Раздел 5 Мини-фут- бол	Занятие № 1 Инструктаж по ТБ Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Занятие № 2 ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра. Занятие № 3 Стойки и передвижение игроков. Сочета- ние приемов прием, передача, нападающий удар. Верх- няя прямая подача и нижний прием мяча. Занятие № 4 ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, стра- ховка. Учебная игра.	4	Практиче- ские зада- ния, вы- полняе- мые на за- нятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
6	Раздел 6. Плавание	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитаци- онных упражнений на суше. Плавание свободным сти- лем. Комплексы упражнений на развитие физических ка- честв, характерных для плавания. Специальные и имита- ционные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершен- ствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттер- фляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Упражнения для со- вершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине. Плавание свободным стилем Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние. Плавание свободным стилем. Контрольные упражнение по физиче- ской подготовленности в плавании.	8	Практиче- ские зада- ния, вы- полняе- мые на за- нятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Всего			28		

Очная форма обучения VI семестр

№ за- ня- тия	№ и наиме- нование раздела дисциплин	Темы занятия	Трудо- ем- кость, ч	Формы контроля	Индекс форми- руемой компе- тенции
1	Раздел 1. Легкая атле- тика	Занятие № 1. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Занятие № 2. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). Занятие № 3 ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 м в умеренном темпе. Занятие № 4 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старт и стартовый разгон. Занятие № 5 Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). Занятие № 6 Бег без учета времени 2000 м.	6	Практиче- ские зада- ния, вы- полняе- мые на за- нятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Занятие № 1 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость). Упражнения со скакалкой. Занятие № 2 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 3 Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 4 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Занятие № 5 Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на тренажёрах. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м). Занятие № 6 Строевые упражнения. ОРУ. ОФП (упражнения на гибкость).	6	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	Занятие № 5 Медленный бег. ОРУ. Занятие № 6 ОРУ. Упражнения на мышцы пресса, дельтовидные мышцы и мышцы грудной клетки.	4	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4	Раздел 5. Мини-футбол	Занятие № 1 Инструктаж по ТБ Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Занятие № 2 ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра. Занятие № 3 Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Занятие № 4 ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.	4	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5	Раздел 6. Плавание	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Плавание свободным стилем. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания. Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине. Плавание свободным стилем Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние. Плавание свободным стилем. Контрольные упражнения по физической подготовленности в плавании.	8	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
6	Раздел 7. Волейбол	Инструктаж по ТБ Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. ОРУ. Медленный бег, Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.	4	Практические задания, выполняемые на занятии	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Всего			32		

Документ подписан электронной подписью

РО - ДУХОВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВО
"ПСКОВО-ПЕЧЕРСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ ПСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ", Коротков Егор Юрьевич, Первый
проректор

05.12.23 12:10 (MSK)

Сертификат

18418490D8BFC006BAF68AB44D82764E15177F

9. Примерная тематика курсовых проектов (работ) - не предусмотрены

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература, в т.ч. из ЭБС:

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А. М. Каткова, А. И. Храмцова; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981> (дата обращения: 16.10.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный.
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 16.10.2022). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст: электронный.

б) Дополнительная литература, в т.ч. из ЭБС:

1. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 16.10.2022). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст: электронный.
2. Прокофьев, А. И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта: учебное пособие: [16+] / А. И. Прокофьев; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 129 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253> (дата обращения: 16.10.2022). – Текст: электронный.

в) перечень информационных технологий: (

1. Операционная система MS Windows 7.0, (или не ниже MS Windows XP)
2. Офисный пакет MS Office 2003 (2007, 2010) или Open Office.
3. Программа для чтения файлов в формате *pdf: AdobeReader 9.0 RU.
4. Браузер для работы в Интернете: GoogleChrome, MozillaFirefox.

г) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.iprbookshop.ru/> – Электронно-библиотечная система IPRbooks;
2. <https://www.biblio-online.ru/> – Электронная библиотека ЮРАЙТ;
3. <http://www.examen.ru> – Сайт «Все о высшем образовании»

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

а) перечень учебных аудиторий, кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений специального назначения;

Для организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» требуется спортивный зал, тренажерный зал.

б) перечень основного оборудования

В процессе обучения используются учебно-спортивное оборудование, спортивный инвентарь, мультимедийное оборудование, аудиоаппаратура

12. Методическое обеспечение дисциплины:

12.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» включает в себя практические занятия, самостоятельную работу и онлайн-обучение. Практические занятия проводятся при непосредственном участии преподавателя. При подготовке к каждому занятию для успешного освоения дисциплины обучающемуся необходимо:

1. Уяснить программные требования и вопросы занятия, а также связь вопросов данного занятия с материалом других занятий раздела.

2. При необходимости посетить дополнительные консультации ведущего преподавателя с целью восполнения выявленных недостатков в знаниях, умениях и навыках.
3. Ознакомиться с имеющейся по данной теме занятия методической литературой и иными материалами, рекомендованными ведущим преподавателем.

Самостоятельная работа студентов подразумевает учебную, тренировочную и научно-исследовательскую деятельность, которая осуществляется во внеаудиторное время по инициативе обучающегося или по заданию преподавателя.

Текущая аттестация по дисциплине

Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с локальным актом Семинарии (положением), регламентирующим проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся и организации учебного процесса.

Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и прохождения мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (и уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет ведущий преподаватель по итогам текущей аттестации.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е) обязан их отработать.

Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине

При наличии учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отработывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения до начала зачетно-экзаменационной сессии (по графику отработок учебных занятий на кафедре). Обучающиеся в виде исключения (при наличии уважительной причины) могут осуществлять отработку занятий (учебных заданий) в период зачетно-экзаменационной сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший практическое занятие, отработывает его в соответствии с настоящей программой или в форме, предложенной преподавателем. Кроме того, он выполняет все учебные задания, запланированные на данное занятие. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Промежуточная аттестация по дисциплине

В качестве формы итогового контроля промежуточной аттестации дисциплины определен зачет. Зачет как промежуточная аттестация осуществляется автоматически, в случае выполнения рабочей программы дисциплины в полном объеме. Средняя оценка успеваемости по дисциплине выводится преподавателем, но не выставляется в ведомость.

12.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Большая роль в усвоении дисциплины «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» имеет самостоятельная работа студентов, которая осуществляется во внеаудиторное время по инициативе обучающегося или по заданию преподавателя.

Целями самостоятельной работы обучающихся являются: систематизация и укрепление знаний, полученных при обучении; формирование умений применять полученные знания, анализировать теоретические источники и совершенствовать практические навыки.

Самостоятельная работа обучающихся способствует развитию ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального, в том числе научного уровня.

В зависимости от места и времени проведения, характера руководства со стороны преподавателя и способа контроля за результатами самостоятельная работа подразделяется на следующие виды:

- 1) самостоятельная работа после занятий: обобщение и систематизация информации, полученной на занятии от преподавателя;
- 2) выяснение наиболее сложных, непонятных вопросов и их уточнение во время консультаций;
- 3) выполнение домашних заданий, предусмотренных учебной программой (подготовка сообщений и докладов по различным темам, составление и выполнение комплексов физических упражнений гигиенической и тренировочной направленности, упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии);
- 4) систематическое изучение периодической печати, научных работ, поиск и анализ дополнительной информации по учебной дисциплине (обсуждение на форумах необычные спортивные или оздоровительные мероприятия, размещение в своем блоге информации об элементах своего здорового образа жизни, обсуждений чат-группах ближайшие физкультурно-оздоровительные мероприятия или значимые спортивные события и т.д.)

Самостоятельная работа при онлайн-обучении подразумевает просмотр видеоконтента по различным темам, рекомендованным преподавателем; поиск информации по темам раздела дисциплины на различных информационных платформах; просмотр видео трансляций физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

13. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации обучающихся

13.1. Перечень компетенций и этапов их формирования

В соответствии с требованиями к реализации дисциплин ОПОП ВО «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций» конечными результатами освоения дисциплины является формирование компетенций, представленных в пункте 3 настоящей программы.

Этапы формирования компетенций определяются семестровой длительностью дисциплины, а также соответствующей привязкой компетенций и индикаторов к содержанию дисциплины, представленной по семестрам и разделам (пункт 5, подпункт 5.1, пункт 8 настоящей программы).

Шкала оценивания и критерии оценивания компетенций осуществляется на дисциплине в соответствии с критериями, представленными в таблице пункта 13.3.

13.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Дисциплина «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» изучается в 1,2,3,4,5,6 семестрах; предусмотрен зачет как вид промежуточной аттестации.

В процессе обучения проводится текущий контроль знаний. Текущая аттестация предусматривает оценку знаний и умений обучающихся в семестровый период и осуществляется на практических занятиях.

13.3. Промежуточная аттестация (промежуточный контроль)

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме зачета.

Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете

Оценка зачета	Уровень достижения компетенций	Критерии оценки образовательных результатов
Зачтено	Достаточный	ЗАЧТЕНО заслуживает обучающийся, который выполнил на занятиях заданные нормативы, овладел необходимыми навыками и приемами их выполнения.
Зачтено	Недостаточный	НЕ ЗАЧТЕНО заслуживает обучающийся, который не выполнил на занятиях заданные нормативы, не овладел необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценочные средства для промежуточной аттестации в семестре:

Контроль результатов:

1. Бег с ускорением 60 м. (без учета времени).
2. Бег с ускорением 100 м. (без учёта времени).
3. Прыжок в длину с места. 180 см – зачёт.
4. Бег на 1000 м (без учёта времени).
5. Скандинавская ходьба 2000 м (без учёта времени).
6. Прыжки на скакалке. Зачёт: прыжки на скакалке 1 мин.
7. Наклон вперед. Зачёт: касание пальцами рук пола.
8. Упражнение на пресс. Зачёт: 30 раз за 1 мин.
9. Жим штанги лёжа 40кг (1-3 раза).
10. Баскетбол. Учебная игра. Штрафные броски.
11. Мини-футбол. Учебная игра. Подача мяча, приём мяча двумя руками с верху и снизу.
12. Настольный теннис. Приём – подача 10 раз.

14. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

С учетом требований ФГОС ВО при реализации дисциплин ОПОП ВО необходимо учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.

Семинария обеспечивает образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в определенном спектре нозологий.

При поступлении на абитуриентов накладываются ограничения по здоровью, связанные с определенными профессиональными ограничениями к священнослужителям, поскольку некоторые из них являются препятствием (затрудняют) священнослужение (согласно 78, 79-м апостольским правилам не допускаются к священнослужению лица глухие, слепые, страдающие душевной болезнью).

Однако для студентов из числа лиц с ОВЗ, состояние которых не может быть отнесено к профессиональному ограничению, семинария учитывает их образовательные потребности, в том числе в соответствии с методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки России, приказ от 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн.

Образовательный процесс, в этом случае проводится с учетом индивидуальных возможностей и состояния здоровья вышеназванной группы обучающихся.

Выбор методов и средств обучения, форм текущей и промежуточной аттестации определяется преподавателем с учетом: содержания и специфических особенностей дисциплины (в том числе необходимости овладения определенными навыками и умениями).

При этом учебные материалы, разрабатываемые (предлагаемые) преподавателем, должны однозначно обеспечивать оценку результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в дисциплине образовательной программы.

Преподаватель, при наличии в группе лица с ОВЗ обязан подобрать (разработать, предложить) учебные задания и оценочные материалы вышеназванному студенту с учетом его нозологических особенностей/характера нарушений, в том числе учесть рекомендации медико-социальной экспертизы, отраженные в его индивидуальной программе реабилитации относительно рекомендованных условий и видов труда в части возможности выполнения им учебных заданий.

Лица с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану, в установленные сроки с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (при оформлении индивидуального плана установленным в семинарии порядком), который может определять отдельный график прохождения обучения по данной дисциплине.