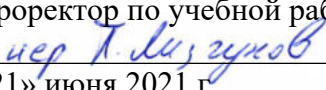


Религиозная организация –  
духовная образовательная организация высшего образования  
«МОСКОВСКАЯ ДУХОВНАЯ АКАДЕМИЯ  
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

---

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
  
«21» июня 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

**основной образовательной программы  
высшего образования  
по направлению подготовки 48.03.01 Теология,  
профиль «Практическая теология Православия»  
(уровень бакалавриата)**

закреплена за кафедрой: Церковно-практических дисциплин

форма обучения: очная

Рабочую программу дисциплины составил:  
Олег Анатольевич Суханов, преподаватель

---

(Ф.И.О. разработчика программы полностью, ученая степень, ученое звание)

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с ФГОС ВО 3++ 48.03.01 *по направлению подготовки Теология*

Дисциплина установлена учебным планом основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 Теология, утвержденным Ученым советом Московской духовной академии от «11» марта 2021 г. № 5

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
Церковно-практических дисциплин  
протокол от «17» мая 2021 г. № 11

Заведующий кафедрой



Личная подпись

протоиерей Александр Задорнов  
(сан, ФИО)

СОГЛАСОВАНО

Начальник  
Учебно-методического отдела



Личная подпись

Л.В. Прохоренко  
(сан, ФИО)

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Целью курса «Физическая культура и спорт» является формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций, поддержание физического состояния студентов на должном уровне, знакомство студентов бакалавриата Московской духовной академии с основами организации занятий по физической культуре.

Изучение курса «Физическая культура и спорт» требует решения следующих задач:

1. Информировать студентов о роли физических упражнений в деле сохранения здоровья и формировании гармонично развитой личности.
2. Дать представление об основных формах и этапах занятий по физической подготовке.
3. Сформировать потребность в дополнительных занятиях по физической подготовке.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательную часть учебного плана.

**2.1.** Требования к предварительной подготовке обучающихся. Данная дисциплина изучается на 2 курсе бакалавриата. Дисциплинами, на которых осуществляется предварительная подготовка обучающихся, являются:

- «Физическая культура и спорт (футбол)» (дисциплина по выбору);
- «Физическая культура и спорт (легкая атлетика)» (дисциплина по выбору);
- «Физическая культура и спорт (настольный теннис)» (дисциплина по выбору).

**2.2.** Изучается во взаимосвязи со следующими дисциплинами:

- «Физическая культура и спорт (футбол)» (дисциплина по выбору);
- «Физическая культура и спорт (легкая атлетика)» (дисциплина по выбору);
- «Физическая культура и спорт (настольный теннис)» (дисциплина по выбору).

**2.3.** Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

- Отсутствуют.

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

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> основные формы занятий физической культурой. <b>Уметь:</b> провести разминку перед основным занятием. <b>Владеть:</b> навыками самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями.
	<b>УК-7.2.</b> Соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> основные игровые виды спорта, которые можно использовать на занятиях (правила, основные требования к составу команд, к игровой площадке). <b>Уметь:</b> использовать методы и инструменты физической культуры. <b>Владеть:</b> навыками проведения спортивного занятия на основе методов и инструментов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>ОПК-2</b> – способен применять базовые знания вероучительных дисциплин (модулей) при решении теологических задач	<b>ОПК-2.5.</b> умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением.	<b>Знать:</b> составные части занятия по физической культуре; обоснование физического здоровья, бережного отношения к телесной природе человека на основе православного вероучения. <b>Уметь:</b> самостоятельно составить и провести спортивную эстафету. <b>Владеть:</b> навыками общения с группой и способностью самостоятельно провести простейшее спортивное занятие.

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **2** зачётных единицы, **72** академических часа.

Форма контроля - *зачёт*

Вид	Трудоемкость (в акад. часах)
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>72</b>
<b>Контактные часы (аудиторная работа)</b>	<b>32</b>
Занятия лекционного типа	0
Занятия в практической форме	32
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>40</b>

в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий (для заочной формы обучения)	<b>0</b>
<b>Промежуточная аттестация (экзамен)</b>	<b>0</b>

#### 4.2. Содержание дисциплины

##### Тематический план

Наименование разделов и тем	семестр	Количество часов (в акад. часах)					Формы текущего контроля
		занятия лекционно- го типа	занятия семинарс- кого типа	сам. работа	всего часов по теме	ком- петенции	
Тема 1.1 Разминка как обязательный элемент тренировки	3	0	4	4	8	УК-7 ОПК-2	практиче ское проведен ие
Тема 1.2 Упражнения в парах	3	0	4	4	8	УК-7 ОПК-2	практиче ское проведен ие
Тема 1.3 Использование тренажёров	3	0	4	4	8	УК-7 ОПК-2	практиче ское проведен ие
Тема 1.4 Работа с отягощениями	3	0	4	4	8	УК-7 ОПК-2	практиче ское проведен ие
Тема 1.5 Эстафета. Основные формы.	3	0	4	4	8	УК-7 ОПК-2	практиче ское проведен ие
Тема 1.6 Организация и проведение спортивной игры	3	0	4	4	8	УК-7 ОПК-2	практиче ское проведен ие

Тема 1.7 Организация занятия в тренажёрном зале	3	0	6	6	12	УК-7 ОПК-2	практическое проведение
Тема 1.8 Организация и проведение гимнастической тренировки	3	0	4	4	8	УК-7 ОПК-2	практическое проведение
Аттестация за семестр (зачёт):	3	0	2	2	4	УК-7 ОПК-2	Практическое задание
Итого в 3 семестре:		0	32	40	72		
Итого по дисциплине:		0	32	40	72		

### 4.3. Виды самостоятельной внеаудиторной работы

1. Проработка учебного материала.
2. Подготовка к практическим занятиям.

### 4.4. Содержание, виды и объём самостоятельной внеаудиторной работы

Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Виды и содержание самостоятельной работы	Форма отчетности
Тема 1.1 Разминка как обязательный элемент тренировки	Проработка учебного материала, подготовка к практическим занятиям	выступление на практическом занятии
Тема 1.2 Упражнения в парах	Проработка учебного материала, подготовка к практическим занятиям	выступление на практическом занятии
Тема 1.3 Использование тренажёров	Проработка учебного материала, подготовка к практическим занятиям	выступление на практическом занятии
Тема 1.4 Работа с отягощениями	Проработка учебного материала, подготовка к практическим занятиям	выступление на практическом занятии
Тема 1.5 Эстафета. Основные формы.	Проработка учебного материала, подготовка к практическим занятиям	выступление на практическом занятии
Тема 1.6 Организация и проведение спортивной игры	Проработка учебного материала, подготовка к практическим занятиям	выступление на практическом занятии

Тема 1.7 Организация занятия в тренажёрном зале	Проработка учебного материала, подготовка к практическим занятиям	выступление на практическом занятии
Тема 1.8 Организация и проведение гимнастической тренировки	Проработка учебного материала, подготовка к практическим занятиям	выступление на практическом занятии

## 5. Оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по итогам освоения дисциплины

### 5.1. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков обучающихся

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид задания для текущего контроля	Примерные списки вопросов для текущего контроля
1	Тема 1.1 Разминка как обязательный элемент тренировки	выступление на практическом занятии	1. Самостоятельное проведение разминки (10 минут) с группой до 10 человек, под контролем преподавателя.
2	Тема 1.2 Упражнения в парах	выступление на практическом занятии	1. Проведение занятия в парах. Подбор упражнений. Продолжительность занятия до 10 минут.
3	Тема 1.3 Использование тренажёров	выступление на практическом занятии	1. Использование тренажёров для занятия. Изменение нагрузки, регулирование режима на тренажёре.
4	Тема 1.4 Работа с отягощениями	выступление на практическом занятии	1. Работа с отягощениями. Выполнение комплекса силовых упражнений на различные группы мышц.
5	Тема 1.5 Эстафета. Основные формы.	выступление на практическом занятии	1. Составление и проведение эстафеты для двух команд по 5 человек в каждой.
6	Тема 1.6 Организация и проведение спортивной игры	выступление на практическом занятии	1. Организация и проведение матча по мини-футболу.
7	Тема 1.7 Организация занятия в тренажёрном зале	выступление на практическом занятии	1. Использование всех видов тренажёров имеющихся в зале.

8	Тема 1.8 Организация и проведение гимнастической тренировки	выступление на практическом занятии	1. Подтягивание на перекладине (12 раз отлично, 9 хорошо, 6 удовлетворительно). 2. Подъём-переворот (9 раз отлично, 6 – хорошо, 3 – удовлетворительно). 3. Отжимание (30 раз – отлично, 20 – хорошо, 10 – удовлетворительно).
---	---	--	---

## 5.2. Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации обучающихся по итогам освоения дисциплины.

Вопросы к зачету:

1. Цели тренировки.
2. Разминка как составной элемент тренировки.
3. Цели и задачи разминки.
4. Принципы проведения разминки.
5. Варианты разминки. Её составные части.
6. Основные команды при проведении разминки
7. Принципы подбора пар для занятий.
8. Основные упражнения при работе в парах.
9. Виды тренажёров.
10. Силовые тренажёры и их использование.
11. Кардиотренажёры и их использование.
12. Комбинирование тренажёров.
13. Страховка при работе с тренажёрами и меры безопасности.
14. Виды отягощений.
15. Правила безопасности.
16. Принципы построения тренировок.
17. Комбинирование отягощений.
18. Дозирование нагрузок при работе с отягощениями.
19. 1.Эстафета как форма группового занятия.
20. 2.Цели использования эстафеты.
21. 3.Основные формы эстафеты.
22. 4.Требования к проведению эстафеты.
23. 5.место эстафеты в групповом занятии.
24. Спортивная игра как основа группового занятия.
25. Виды спортивных игр.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

### 6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### 6.1.1. Основная литература



№	Автор, название, место издания, год издания учебной и учебно-методической литературы
1.	Юрий Медведько. Лучшие силовые упражнения. М.: АСТ 2009
2.	Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. М.: Академия. 2012
3.	Момот В. Растяжка и разминка (практическое руководство). Ритм-Плюс. 2007

#### 6.1.2. *Дополнительная литература*

№	Автор, название, место издания, год издания учебной и учебно-методической литературы
1	Глейberman А.Н. Упражнения в парах. М.: Физкультура и спорт. 2005.

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1	biblioclub.ru - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2	www.bogoslov.ru - научный богословский портал «Богослов.ру»
3	www.pravenc.ru - официальный сайт Православной энциклопедии
4	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a> . - Загл. с экрана.

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

Важным фактором успешного обучения студентов в Академии, как и в любой образовательной организации высшего образования, является способность самостоятельно приобретать знания. Самостоятельная работа студента – это планируемая познавательная деятельность, организационно и методически направляемая преподавателем без видимой помощи для достижения конкретного результата. Учитывая, что в Академии количество аудиторных часов составляет до 60% от общего количества учебной нагрузки, необходима организация самостоятельной работы студентов и выработка системы контроля их знаний. Прохождение курса «Физическая культура и спорт» способствует сознательной и самостоятельной организации занятий, укреплению здоровья и приобретению организаторских навыков.

#### 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1	тренажёрный зал и спортивный инвентарь
2	спортивная площадка для игровых видов спорта
3	спортивный городок

Лицензионное программное обеспечение при реализации дисциплины не требуется.