

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

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной работе
иерей Павел Лизгунов

иер. П. Лизгунов
«20» июля 2020 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

г. Сергиев Посад, 2020

Рабочую программу дисциплины составил:

Суханов Олег Анатольевич

(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 Теология

Дисциплина установлена учебным планом основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 Теология, утвержденным Ученым советом Московской духовной академии от «6» июля 2020 г. № 5

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Церковно-практических дисциплин протокол от «11» июня 2020 г. № 13

Заведующий кафедрой


Личная подпись

прот. Александр Владимирович Задорнов
(сан, ФИО)

СОГЛАСОВАНО

Начальник Учебно-методического отдела  Л.В. Прохоренко

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель курса «физическая культура и спорт» – поддерживать физическое состояние студентов на должном уровне, познакомить студентов бакалавриата Московской духовной академии с основами организации занятий по физической культуре.

Изучение предмета требует решения следующих задач:

- информировать студентов о роли физических упражнений в деле сохранения здоровья и формировании гармонично развитой личности;
- дать представление об основных формах и этапах занятий по физической подготовке;
- сформировать потребность в дополнительных занятиях по физической подготовке.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

ЗНАНИЕ И ПОНИМАНИЕ
Знать: <ul style="list-style-type: none">- основные формы занятий физической культурой;- составные части занятия по физической культуре;- основные игровые виды спорта, которые можно использовать на занятиях (правила, основные требования к составу команд, к игровой площадке).
Уметь: <ul style="list-style-type: none">- провести разминку перед основным занятием;- составить и провести спортивную эстафету.
Владеть: <ul style="list-style-type: none">- навыками общения с группой и способностью провести простейшее спортивное занятие;- навыками самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями.

КОМПЕТЕНЦИИ

Наименование компетенции: **ОК-7**
способностью к самоорганизации и самообразованию

Знать:

1 уровень - основные формы занятий физической культурой;
2 уровень - составные части занятия по физической культуре;
3 уровень - основные игровые виды спорта, которые можно использовать на занятиях (правила, основные требования к составу команд, к игровой площадке).
Уметь:
1 уровень - самостоятельно провести разминку перед основным занятием;
2 уровень - самостоятельно составить и провести спортивную эстафету;
3 уровень - самостоятельно провести спортивную тренировку.
Владеть:
1 уровень - навыками самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями;
2 уровень - навыками общения с группой и способностью самостоятельно провести простейшее спортивное занятие;
3 уровень - навыками проведения спортивного занятия.
Наименование компетенции: ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знать:
1 уровень - основные формы занятий физической культурой;
2 уровень - составные части занятия по физической культуре;
3 уровень - основные игровые виды спорта которые можно использовать на занятиях (правила, основные требования к составу команд, к игровой площадке);
Уметь:
1 уровень - провести разминку перед основным занятием;
2 уровень - использовать инструменты физической культуры;
3 уровень - составить и провести спортивную эстафету; - использовать методы и инструменты физической культуры.

Владеть:
1 уровень - навыками самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями;
2 уровень - навыками общения с группой и способностью провести простейшее спортивное занятие;
3 уровень - навыками проведения спортивного занятия на основе методов и инструментов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в федеральный компонент образовательного процесса и является обязательной для изучения.

Для успешного изучения дисциплины обучающемуся необходимо иметь допуск к занятиям по состоянию здоровья.

Для изучения дисциплины выделены 2 семестра обучения. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа, из которых 36 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (практические занятия - тренировки) 36 часов самостоятельных занятия (сдача нормативов).

4. Объём дисциплины в зачётных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную (аудиторную) работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы.

Форма контроля –зачёт

Вид работы	Трудоемкость (в акад. часах)
Общая трудоёмкость	72
Контактные часы (аудиторная работа)	14
Занятия лекционного типа	-
Занятия в практической форме	14
Самостоятельная работа обучающихся	58
Промежуточный контроль	-

5. Содержание дисциплины

5. 1. Тематический план

Наименование разделов и тем	семестр	Количество часов (в акад. часах)					Формы текущего контроля успеваемости
		Занятия лекционного типа	Практ. занятия	Сам. работа	Всего часов по теме	Компетенции	
Физическая культура и спорт							
Тема 1.1 Разминка как обязательный элемент тренировки	4	0	1	7	8	ОК-7 ОК -8	практическое проведение
Тема 1.2 Упражнения в парах	4	0	1	7	8	ОК-7 ОК -8	практическое проведение,
Тема 1.3 Использование тренажёров	4	0	2	10	12	ОК-7 ОК-8	практическое использование,
Тема 1.4 Работа с отягощениями	4	0	2	6	8	ОК-7 ОК -8	практическое использование
Тема 1.5 Эстафета. Основные формы.	4	0	2	6	8	ОК-7 ОК -8	практическое проведение,
Тема 1.6 Организация и проведение спортивной игры	4	0	2	6	8	ОК-7 ОК -8	практическое проведение,
Тема 1.7 Организация занятия в	4	0	2	10	12	ОК-7 ОК -8	практическое

тренажёрном зале							проведе ние,
Тема 1.8 Организация и проведение гимнастической тренировки	4	0	2	6	8	ОК-7 ОК -8	практич еское проведе ние,
Итого в 4 семестре:		0	14	58	72		
Всего по дисциплине:		-	14	58	72		

5.2.Развёрнутый тематический план занятий лекционного типа, семинарских
и практических занятий

Третий семестр

Тема 1.1. Разминка как обязательный элемент тренировки

Форма проведения занятия.

- практическое занятие
- самостоятельное занятие

Формируемые компетенции.

ОК-7Обладать «способностью к самоорганизации и самообразованию»

ОК-8Обладать «способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Краткое содержание, раскрывающее тему.

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

Литература.

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы
1	Момот В. Растяжка и разминка (практическое руководство). Ритм-Плюс. 2007

--	--

Тема 1.2. Упражнения в парах

Форма проведения занятия.

- практическое занятие
- самостоятельное занятие

Формируемые компетенции.

ОК-7 Обладать «способностью к самоорганизации и самообразованию»

ОК-8 Обладать «способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Краткое содержание, раскрывающее тему.

1. Цель занятий в парах.
2. Принципы подбора пар для занятий.
3. Основные упражнения при работе в парах.

Литература.

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

Тема 1.3. Использование тренажёров

Форма проведения занятия.

- практическое занятие
- самостоятельное занятие

Формируемые компетенции.

ОК-7 Обладать «способностью к самоорганизации и самообразованию»

ОК-8 Обладать «способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Краткое содержание, раскрывающее тему.

1. Виды тренажёров.
2. Силовые тренажёры и их использование.
3. Кардиотренажёры и их использование.
4. Комбинирование тренажёров.
5. Страховка при работе с тренажёрами и меры безопасности.

Литература.

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы
1	Юрий Медведько. Лучшие силовые упражнения. М.: АСТ 2009

Тема 1.4. Работа с отягощениями

Форма проведения занятия.

- практическое занятие
- самостоятельное занятие

Формируемые компетенции.

ОК-7 Обладать «способностью к самоорганизации и самообразованию»
ОК-8 Обладать «способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Краткое содержание, раскрывающее тему.

1. Виды отягощений.
2. Правила безопасности.
3. Принципы построения тренировок.
4. Комбинирование отягощений.
5. Дозирование нагрузок при работе с отягощениями.

Литература.

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы
1	Юрий Медведько. Лучшие силовые упражнения. М.: АСТ 2009

Тема 1.5. Эстафета. Основные формы.

Форма проведения занятия.

- практическое занятие

- самостоятельное занятие

Формируемые компетенции.

ОК-7Обладать «способностью к самоорганизации и самообразованию»

ОК-8Обладать «способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Краткое содержание, раскрывающее тему.

1. Эстафета как форма группового занятия.
2. Цели использования эстафеты.
3. Основные формы эстафеты.
4. Требования к проведению эстафеты.
5. место эстафеты в групповом занятии.

Литература.

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы
1	И.А. Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. М.: Терра-Спорт. 1999

Тема 1.6. Организация и проведение спортивной игры

Форма проведения занятия.

- практическое занятие
- самостоятельное занятие

Формируемые компетенции.

ОК-7Обладать «способностью к самоорганизации и самообразованию»

ОК-8Обладать «способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Краткое содержание, раскрывающее тему.

1. Спортивная игра как основа группового занятия.
2. Виды спортивных игр.
3. Требования к организации проведения игры.
4. Деления на команды и инструктаж.

5. Контроль проведения игры. Судейство.
6. Цели игры.
7. Ошибки участников игры и их разбор.

Литература.

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы
1	Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. М.: Академия. 2012

Тема 1.7. Организация занятия в тренажёрном зале

Форма проведения занятия.

- практическое занятие
- самостоятельное занятие

Формируемые компетенции.

ОК-7 Обладать «способностью к самоорганизации и самообразованию»
ОК-8 Обладать «способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Краткое содержание, раскрывающее тему.

1. Возможности тренажёрного зала.
2. Принципы организации занятий в тренажёрном зале.
3. Количество, состав групп на занятиях.
4. Смена тренажёров
5. Управление группами и контроль на занятии в зале.
6. Регулирование нагрузок.

Литература.

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы
1	Юрий Медведько. Лучшие силовые упражнения. М.: АСТ 2009

Тема 1.8. Организация и проведение гимнастической тренировки.

Форма проведения занятия.

- практическое занятие

- самостоятельное занятие

Формируемые компетенции.

ОК-7 Обладать «способностью к самоорганизации и самообразованию»

ОК-8 Обладать «способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Краткое содержание, раскрывающее тему.

1. Гимнастическая тренировка: цели, задачи, особенности проведения.
2. Виды гимнастических упражнений.
3. Виды гимнастических снарядов.
4. Техника безопасности и страховка.
5. Комбинирование упражнений и контроль нагрузок.

Литература.

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы
1	Смоленский В.М. Гимнастика и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт. 1987.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Виды самостоятельной внеаудиторной работы

1. Спортивные игры;
2. Посещение тренажёрного зала;
3. Участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях.

6.2. Содержание, виды и объём самостоятельной внеаудиторной работы

Темы для самостоятельного изучения	семестр	Сам. Работа	Виды и содержание самостоятельной работы	Форма отчетности
Тема 1.1 Разминка как обязательный элемент тренировки	4	7	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение

Тема 1.2 Упражнения в парах	4	7	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Тема 1.3 Использование тренажёров	4	10	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Тема 1.4 Работа с отягощениями	4	6	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Тема 1.5 Эстафета. Основные формы.	4	6	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Тема 1.6 Организация и проведение спортивной игры	4	6	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Тема 1.7 Организация занятия в тренажёрном зале	4	10	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Тема 1.8 Организация и проведение гимнастической тренировки	4	6	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Итого в 4 семестре	4	58		
Всего по дисциплине:		58		

**7. Фонд оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

Задания для учащихся на 3 семестр

1. Самостоятельное проведение разминки (10 минут) с группой до 10 человек, под контролем преподавателя.
2. Проведение занятия в парах. Подбор упражнений. Продолжительность занятия до 10 минут.

3. Использование тренажёров для занятия. Изменение нагрузки, регулирование режима на тренажёре.
4. Работа с отягощениями. Выполнение комплекса силовых упражнений на различные группы мышц.

Задания для учащихся на 5 семестр

1. Составление и проведение эстафеты для двух команд по 5 человек в каждой.
2. Организация и проведение матча по мини-футболу.
3. Использование всех видов тренажёров имеющихся в зале.
4. Подтягивание на перекладине (12 раз отлично, 9 хорошо, 6 удовлетворительно).
5. Подъём-переворот (9 раз отлично, 6 – хорошо, 3 – удовлетворительно).
6. Отжимание (30 раз – отлично, 20 – хорошо, 10 – удовлетворительно).

Перечень зачетно-экзаменационных вопросов

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

8.1. Основная литература.

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Количество экземпляров
1	Момот В. Растяжка и разминка (практическое руководство). Ритм-Плюс. 2007	1
2	Глейberman А.Н. Упражнения в парах. М.: Физкультура и спорт. 2005	1
3	Юрий Медведько. Лучшие силовые упражнения. М.: АСТ 2009	<u>1</u>

8.2. Дополнительная литература.

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Количество экземпляров
1	Момот В. Растяжка и разминка (практическое	1
2	Глейberman А.Н. Упражнения в парах. М.: Физкультура и спорт. 2005	1

3	Юрий Медведько. Лучшие силовые упражнения. М.: АСТ 2009	1
4	И.А. Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. М.: Терра-Спорт. 1999	1
5	Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. М.: Академия. 2012	1
6	Смоленский В.М. Гимнастика и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт. 1987.	1

**9. Перечень
ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,
необходимых для освоения дисциплины**

1	www.pravenc.ru - официальный сайт Православной энциклопедии
---	---

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Важным фактором успешного обучения студентов в Академии, как и в любом высшем учебном заведении, 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.

**11. Перечень информационных технологий,
используемых при осуществлении образовательного процесса по
дисциплине, включая перечень программного обеспечения и
информационных справочных систем**

1. Возможность доступа в сеть интернет;
2. Функционирование мультимедийного оборудования в аудитории для лекционных и практических занятий.

12. 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