

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 «Подготовка служителей и религиозного
персонала религиозных организаций» ,
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 Церковным образовательным стандартом высшего духовного образования.

Дисциплина установлена учебным планом основной образовательной программы высшего образования по направлению «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций», 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	Глейберман 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