

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

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной работе
иерей Павел Лизгунов


«20» июня 2020 г.

Рабочая программа дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

**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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – 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 самостоятельного 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 - инструменты и составные части занятия по физической культуре;
3 уровень - основные методы и инструменты физической культуры, 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 - составить и провести спортивную эстафету;
3 уровень - использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Владеть:
1 уровень - навыками самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями;
2 уровень - навыками общения с группой и способностью провести простейшее

спортивное занятие;
3 уровень - методами и инструментами физической культуры, навыками проведения спортивного занятия.
Наименование компетенции: ОК-9 способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
Знать:
1 уровень - особенности оказания первой медицинской помощи;
2 уровень - методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
3 уровень - приемы оказания первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
Уметь:
1 уровень - применять особенности оказания первой медицинской помощи;
2 уровень - применять методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
3 уровень - использовать приемы оказания первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
Владеть:
1 уровень - способностью применять приемы оказания первой медицинской помощи;
2 уровень - способностью применять методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
3 уровень - способностью использовать приемы оказания первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

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 шесть семестров обучения. Общая трудоемкость дисциплины составляет 324 часов, из которых 174 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем.

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 9 зачётных единиц.

Форма контроля – зачёт

Вид работы	Трудоемкость (в акад. часах)
Общая трудоёмкость	328
Контактные часы (аудиторная работа)	198
Занятия лекционного типа	-
Занятия в практической форме	198
Самостоятельная работа обучающихся	130
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	
Элективные курсы по физической культуре и спорту							

Тема 1.1 Особенности тренировки на улице.	1	0	6	6	12	ОК-7 ОК -8 ОК-9	практическое проведение
Тема 1.2 Основные формы занятий. Знакомство с гимнастическим городком.	1	0	10	10	20	ОК-7 ОК -8	практическое проведение,
Тема 1.3 Основные формы занятий. Знакомство с маршрутами для бега и ходьбы	1	0	10	10	20	ОК-7 ОК -8	практическое использование,
Тема 1.4 Основные формы занятий. Спортивные игры	1	0	10	10	20	ОК-7 ОК -8	практическое использование
Итого в 1 семестре	1	0	36	36	72		
Тема 1.5 Основные формы занятий. Знакомство с тренажёрным залом.	2	0	6	6	12	ОК-7 ОК -8	практическое проведение,
Тема 1.6 Использование тренажёров	2	0	10	10	20	ОК-7 ОК -8	практическое проведение,
Тема 1.7 Организация занятия в тренажёрном зале	2	0	10	10	20	ОК-7 ОК -8	практическое проведение,
Тема 1.8 Работа с отягощениями.	2	0	10	10	20	ОК-7 ОК -8	практическое проведение,

Итого во 2 семестре	2	0	36	36	72		
Тема 2.1. Организация и проведение пазминки	3	0	4	2	6	ОК-7 ОК-8	практическое проведение,
Тема 2.2. Эстафета. Основные формы.	3	0	4	2	6	ОК-7 ОК-8	практическое проведение,
Тема 2.3 Занятия в тренажёрном зале.	3	0	4	2	6	ОК-7 ОК-8	практическое проведение,
Тема 2.4 Спортивные игры	3	0	2	4	6	ОК-7 ОК-8	практическое проведение,
Итого в 3 семестре	3	0	14	10	24		
Тема 3.1 Занятия в тренажёрном зале	4	0	10	4	14	ОК-7 ОК-8	практическое проведение,
Тема 3.2 Организация эстафеты	4	0	10	4	14	ОК-7 ОК-8	практическое проведение,
Тема 3.3 Спортивные игры	4	0	16	4	20	ОК-7 ОК-8	практическое проведение,
Итого в 4 семестре	4	0	36	12	48		
Тема 4.1 Организация и проведение спортивной игры	5	0	8	10	18	ОК-7 ОК-8	практическое проведение,

Тема 4.2 Спортивные игры	5	0	4	5	9	ОК-7 ОК -8	практическое проведение,
Тема 4.3 Занятия в тренажёрном	5	0	4	5	9	ОК-7 ОК -8	практическое проведение,
Итого в 5 семестре	5	0	16	20	36		
Тема 5.1 Занятия в тренажёрном зале	6	0	10	10	20	ОК-7 ОК -8	практическое проведение,
Тема 5.2 Спортивные игры	6	0	10	10	20	ОК-7 ОК -8	практическое проведение,
Тема 5.3 Организация и проведение спортивной игры	6	0	16	16	32	ОК-7 ОК -8	практическое проведение,
Итого в 6 семестре	6	0	36	36	72		
Всего по дисциплине:			174	150	324		

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

Тема 1.1. Особенности тренировки на улице.

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»

ОК-9 Обладать «способностью использовать приемы первой помощи, методы

защиты в условиях чрезвычайных ситуаций»

Краткое содержание, раскрывающее тему.

1. Цели тренировки.
2. Разминка как составной элемент тренировки.
3. Особенности тренировки на открытом воздухе: возможности и ограничения.
4. Принципы проведения уличной тренировки.
5. Варианты тренировки. Её составные части.
6. Основные этапы тренировки.

Литература.

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

Тема 1.2. Основные формы занятий. Знакомство с гимнастическим городком.

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 гимнастического городка.
2. Упражнение на перекладине.
3. Упражнения на брусках.
4. Упражнения на лестнице.
5. Упражнения на скамейке.

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.

Тема 1.3. Основные формы занятий. Знакомство с маршрутами для бега и ходьбы

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. Бег и ходьба как составные части занятий.
2. Возможные маршруты для бега.
3. Возможные маршруты для ходьбы.

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 1.4. Основные формы занятий. Спортивные игры

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. Знакомство со спортивными играми: правила, площадка, организация.
2. Футбол.
3. Волейбол.
4. Баскетбол.

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 1.5. Основные формы занятий. Знакомство с тренажёрным залом.

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. Комплектация тренажёрного зала.
2. Тренажёры для мышц плечевого пояса.
3. Тренажёры для мышц спины.
4. Тренажёры для мышц рук.
5. Тренажёры для мышц ног.

Литература.

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы
---	--

1	И.А. Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. М.: Terra-Спорт. 1999 Юрий Медведько. Лучшие силовые упражнения. М.: АСТ 2009
---	---

Тема 1.6. 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. Использование тренажёров для тренировок.
2. Дозирование нагрузок.
3. Регулирование тренажёров с учётом индивидуальных особенностей.
4. Комбинирование тренажёров на занятии.

Литература.

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

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. 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. 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	Юрий Медведько. Лучшие силовые упражнения. М.: АСТ 2009

Тема 2.1. Организация и проведение разминки.

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. Разминка как обязательная часть тренировки.
2. Виды разминки.
3. Составные части разминки.
4. Принципы проведения разминки.
5. 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 2.2. Эстафета. Основные формы.

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. Организация эстафеты. Цели, задачи, принципы.
2. Виды эстафеты.

3. Этапы эстафеты.
4. Состав и количество команд.

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 Смоленский В.М. Гимнастика и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт. 1987.

Тема 2.3 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.
7. Самостоятельные занятия.

Литература.

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

Тема 2.4. Спортивные игры

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. Спортивные игры: правила, площадка, организация.
2. Футбол.
3. Волейбол.
4. Баскетбол.

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 3.1 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. Организация 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.
7. Самостоятельные занятия.

Литература.

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

Тема 3.2. Эстафета. Основные формы.

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.

5. Организация эстафеты. Цели, задачи, принципы.
6. Виды эстафеты.
7. Этапы эстафеты.
8. Состав и количество команд.

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 3.3. Спортивные игры

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. Спортивные игры: правила, площадка, организация.
2. Футбол.
3. Волейбол.
4. Баскетбол.

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 4.1. Организация и проведение спортивной игры

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. Спортивные игры: правила, площадка, организация.

2. Деление на команды.
3. Приветствие. Жеребьёвка. Судейство.
- 4.Руководство и разбор ошибок.

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 4.2. Спортивные игры

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. Спортивные игры: правила, площадка, организация.
2. Футбол.
3. Волейбол.
- 4.Баскетбол.
- 5.Организация блиц турнира.

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 4.3 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. Организация 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.
7. Самостоятельные занятия.

Литература.

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

Тема 5.1 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. Организация 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.
- 7.Самостоятельные занятия.

Литература.

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

Тема 5.2. Спортивные игры

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. Спортивные игры: правила, площадка, организация.
2. Футбол.
3. Волейбол.
- 4.Баскетбол.

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 5.3. Организация и проведение спортивной игры

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. Спортивные игры: правила, площадка, организация.
2. Деление на команды.
3. Приветствие. Жеребьёвка. Судейство.
- 4.Руководство и разбор ошибок.

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

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

6.1.Виды самостоятельной внеаудиторной работы

1. Спортивные игры, чемпионаты;
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

Модуль 1 Элективные курсы по физической культуре и спорту				
Тема 1.1 Особенности тренировки на улице.	1	6	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Тема 1.2 Основные формы занятий. Знакомство с гимнастическим городком.	1	10	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Тема 1.3 Основные формы занятий. Знакомство с маршрутами для бега и ходьбы	1	10	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Тема 1.4 Основные формы занятий. Спортивные игры	1	10	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Итого в 1 семестре	1	36		
Тема 1.5 Основные формы занятий. Знакомство с тренажёрным залом.	2	6	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Тема 1.6 Использование тренажёров	2	10	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Тема 1.7 Организация занятия в тренажёрном зале	2	10	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Тема 1.8 Работа с отягощениями.	2	10	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Итого во 2 семестре	2	36		
Тема 2.1. Организация и проведение разминки.	3	2	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение

Тема 2.2. Эстафета. Основные формы.	3	2	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Тема 2.3 Занятия в тренажёрном зале.	3	2	Подготовка к проведению. Использование	Практическое проведение
Тема 2.4 Спортивные игры	3	4	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Итого в 3 семестре	3	10		
Тема 3.1 Занятия в тренажёрном зале	4	4	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Тема 3.2 Организация эстафеты	4	4	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Тема 3.3 Спортивные игры	4	4	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Итого в 4 семестре	4	12		
Тема 4.1 Организация и проведение спортивной игры	5	10	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Тема 4.2 Спортивные игры	5	5	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Тема 4.3 Занятия в тренажёрном зале	5	5	Подготовка к проведению. Использование практических навыков.	Практическое проведение
Итого в 5 семестре	5	20		
Тема 5.1 Занятия в тренажёрном зале	6	10		

Тема 5.2 Спортивные игры	6	10		
Тема 5.3 Организация и проведение спортивной игры	6	16		
Итого в 6 семестре	6	36		
Всего по дисциплине:		150		

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Задания для учащихся на 1 семестр

1. Самостоятельное проведение разминки 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 2 семестр

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

Задания для учащихся на 4 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. Участие в чемпионате учебного заведения по одному из игровых видов спорта.

Задания для учащихся на 6 семестр

1. Руководство проведением 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. Самостоятельное составление программы занятий на тренажёрах.
4. Работа с отягощениями. Выполнение комплекса силовых упражнений на различные группы мышц.

Задания для учащихся на 7 семестр

1. Организация и проведение спортивной игры.
2. Самостоятельное судейство футбольного матча.
3. Использование тренажёров для занятия. Изменение нагрузки, регулирование режима на тренажёре. Самостоятельное составление программы занятий на тренажёрах.
4. Работа с отягощениями. Выполнение комплекса силовых упражнений на различные группы мышц.

Перечень зачетно-экзаменационных вопросов

1. Организация и проведение спортивной игры.
2. Самостоятельное судейство футбольного матча.
3. Использование тренажёров для занятия. Изменение нагрузки, регулирование режима на тренажёре. Самостоятельное составление программы занятий на тренажёрах.
4. Работа с отягощениями. Выполнение комплекса силовых упражнений на различные группы мышц.
5. Оказание первой медицинской помощи и действия при чрезвычайных ситуациях.

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.: Terra-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.bogoslov.ru - научный богословский портал «Богослов.ру»
2	www.portal-slovo.ru - образовательный портал «Слово»
3	www.pravenc.ru - официальный сайт Православной энциклопедии
4	Интернет сайты по физической культуре

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 спорт-инвентарь
2	- спортивная площадка для игровых видов спорта
3	- спортивный городок

Лицензионное программное обеспечение при реализации дисциплины не требуется.