

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

пер. П. Лизунов
«20» мая 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

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

закреплена за кафедрой: Церковно-практических дисциплин

форма обучения: очная

г. Сергиев Посад, 2024

Рабочую программу дисциплины составил:

Олег Анатольевич Суханов, старший преподаватель

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

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с *федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 «Теология» (уровень бакалавриата)*, утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования РФ №1110 от 25 августа 2020 г.

Дисциплина установлена учебным планом основной образовательной программы высшего образования по направлению **подготовки 48.03.01 Теология (уровень бакалавриата)**, утвержденным Ученым советом Московской духовной академии от «29» декабря 2023 г. № 3

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Церковно-практических дисциплин
протокол от «8» апреля 2024 г. № 5

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 |
|---|--|---|
| 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. | Знать: основные формы занятий физической культурой. Уметь: провести разминку перед основным занятием. Владеть: навыками самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями. |
| | УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни. | Знать: основные игровые виды спорта, которые можно использовать на занятиях (правила, основные требования к составу команд, к игровой площадке). Уметь: использовать методы и инструменты физической культуры. Владеть: навыками проведения спортивного занятия на основе методов и инструментов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| ОПК-2 Способен применять базовые знания вероучительных дисциплин (модулей) при решении теологических задач | ОПК-2.5. Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением. | Знать: составные части занятия по физической культуре; обоснование физического здоровья, бережного отношения к телесной природе человека на основе православного вероучения. Уметь: самостоятельно составить и провести спортивную эстафету. Владеть: 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 трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы, 72 академических часа.

Форма контроля – зачёт в 3 семестре

| Вид | Трудоемкость (в акад. часах) |
|--|------------------------------|
| Общая трудоемкость | 72 |
| Контактные часы (аудиторная работа) | 28 |
| Занятия лекционного типа | - |
| Занятия в практической форме | 28 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 44 |
| в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий (для заочной формы обучения) | - |
| Промежуточная аттестация (зачёт) | - |

4.2. Содержание дисциплины

Тематический план

| Наименование разделов и тем | Семестр | Количество часов (в акад. часах) | | | | | Формы текущего контроля |
|--|---------|----------------------------------|---------------------|-------------|---------------------|---------------|-------------------------|
| | | Занятия лекц. типа | Занятия семин. типа | Сам. работа | Всего часов по теме | Компетенции | |
| Тема 1.1 Разминка как обязательный элемент тренировки | 3 | - | 2 | 4 | 6 | УК-7 ОПК-2 | практическое проведение |
| Тема 1.2 Упражнения в парах | 3 | - | 2 | 4 | 6 | УК-7 ОПК-2 | практическое проведение |
| Тема 1.3 Использование тренажёров | 3 | - | 4 | 6 | 10 | УК-7 ОПК-2 | практическое проведение |
| Тема 1.4 Работа с отягощениями | 3 | - | 4 | 6 | 10 | УК-7 ОПК-2 | практическое проведение |
| Тема 1.5 Эстафета. Основные формы. | 3 | - | 4 | 6 | 10 | УК-7 ОПК-2 | практическое проведение |

| | | | | | | | |
|--|---|---|-----------|-----------|-----------|---------------|-------------------------|
| Тема 1.6 Организация и проведение спортивной игры | 3 | - | 4 | 6 | 10 | УК-7 ОПК-2 | практическое проведение |
| Тема 1.7 Организация занятия в тренажёрном зале | 3 | - | 4 | 6 | 10 | УК-7 ОПК-2 | практическое проведение |
| Тема 1.8 Организация и проведение гимнастической тренировки | 3 | - | 4 | 6 | 10 | УК-7 ОПК-2 | практическое проведение |
| Итого в 3 семестре: | | - | 28 | 44 | 72 | | |
| Итого по дисциплине: | | - | 28 | 44 | 72 | | |

4.3. Виды самостоятельной внеаудиторной работы

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

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 | Самостоятельное проведение разминки (10 минут) с группой до 10 человек, под контролем преподавателя. |
| 2 | Тема 1.2 Упражнения в парах | выступление на практическом занятии | Проведение занятия в парах. Подбор упражнений. Продолжительность занятия до 10 минут. |
| 3 | Тема 1.3 Использование тренажёров | выступление на практическом занятии | Использование тренажёров для занятия. Изменение нагрузки, регулирование режима на тренажёре. |
| 4 | Тема 1.4 Работа с отягощениями | выступление на практическом занятии | Работа с отягощениями. Выполнение комплекса силовых упражнений на различные группы мышц. |

| | | | |
|---|--|-------------------------------------|---|
| 5 | Тема 1.5 Эстафета. Основные формы. | выступление на практическом занятии | 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 | Организация и проведение матча по мини-футболу. |
| 7 | Тема 1.7 Организация занятия в тренажёрном зале | выступление на практическом занятии | 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.

Перечень вопросов для зачёта (III семестр):

1. Назначение и основные принципы проведения разминки.
2. Круговая тренировка: назначение, проведение, примеры.
3. Протокол Табата: назначение, особенности проведения.
4. Какие упражнения входят в кардиотренировку?
5. Физические тренировки и распорядок дня. Что необходимо учитывать?
6. Что необходимо учитывать при самостоятельном проведении силовых тренировок?
7. Какова роль подвижных игр в физическом воспитании?
8. Как организовать турнир по командным видам спорта?
9. Какие основные правила при игре в футбол?
10. Какие основные правила при игре в волейбол?
11. Какие основные правила при игре в баскетбол?
12. Какие силовые упражнения на мышцы рук вы знаете?
13. Какие силовые упражнения на мышцы брюшного пресса вы знаете?
14. Какие силовые упражнения на мышцы спины вы знаете?

15. Какие силовые упражнения на мышцы ног вы знаете?
16. Какие основные группы мышц вы знаете?
17. Перечислите универсальные упражнения на развитие максимального количества мышц.
18. Какие упражнения и в каком режиме необходимо выполнять при малоподвижном образе жизни?
19. Какие качества развиваются при занятиях командными видами спорта? Как это можно использовать?
20. Где и в каких формах можно использовать физическую активность при работе или служении на приходе?
21. Как развивать выносливость?
22. Как развивать силу?
23. Как развивать эмоционально-волевую устойчивость?
24. Перечислите основные упражнения, выполняемые на турнике.
25. Какие основные правила организации беговой тренировки вы знаете?
26. Что такое статическая нагрузка? Как она используется при организации тренировок? Как снимается?

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: http://elibrary.ru/defaultx.asp . - 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.