

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Иерей Павел Лизгунов



« 16 » мая 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.34 Физическая культура и спорт

основной образовательной программы

Направление: «Подготовка служителей и религиозного персонала
религиозных организаций»

Профиль: «Церковно-певческое искусство»
(уровень бакалавриата)

форма обучения: очная

г. Сергиев Посад, 2023

Рабочую программу дисциплины составила

Пшеницына Ольга Васильевна

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

Рабочая программа дисциплины Б1.О.34 Физическая культура и спорт
разработана в соответствии с Церковным образовательным стандартом

Дисциплина установлена учебным планом основной образовательной программы «Программа подготовки служителей и религиозного персонала религиозных организаций» профиль «Церковно-певческое искусство», утвержденной Ученым советом Московской духовной академии от «1» декабря 2022 г. № 3

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета факультета Церковно-певческого искусства протокол от «26» декабря 2022 г. № 2

Декан факультета Церковно-певческого искусства


Личная подпись

игумен Лазарь (Гнатив О.Я.)
(сан, ФИО)

СОГЛАСОВАНО

Начальник Учебно-методического отдела


Личная подпись

Л.В. Прохоренко
(сан, ФИО)

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель курса «Физическая культура и спорт» – сформировать способность к поддержанию должного уровня физической подготовки студента для полноценной мышечной работы тела в регентской деятельности.

Изучение предмета требует решения следующих задач:

- укрепление физического здоровья и навыков иммунитета;
- развитие основных физических качеств и способностей тела (пластичность, координация, выносливость, гибкость, ловкость, скорость, сила и пр.), направленных на всестороннее физическое развитие человека и эффективную работоспособность регентов и певчих;
- расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной, пластической и спортивной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли движения в формировании здорового образа жизни.
- культура тела и физиология движения, многосторонняя координация тела и тонкая моторика
- ритмика, полифония движения.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Изучается во взаимосвязи со следующими дисциплинами:

- Б.1.О.36 «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

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

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-2 – Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач,	Знать: <ul style="list-style-type: none">– основные виды, формы и этапы занятий физической культурой;– составные части навыков работы с телом. Уметь: <ul style="list-style-type: none">– выполнять комплексы общеразвивающих

оценивать их эффективность и качество.	<p>упражнений на улучшение основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять пластико-гимнастические, хореографические упражнения и технические действия; – сопоставить и проанализировать изменения в теле в процессе физической нагрузки. <p>Владеть: навыками самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями.</p>
<p>ОК-6 – Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности собственного тела и физиологии; – способы восстановления организма и основные приемы реабилитации после травм. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формировать гармоничное мышечное телосложение, скорректировать осанку, дать свободу подвижности суставов, улучшить физические качества, совершенствовать технику движения; – осуществлять наблюдения за своим телом и индивидуальной физической подготовленностью, контролировать технику выполнения двигательных действий и режим физической нагрузки; – составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма – наблюдать психофизическую взаимосвязь процессов внутри тела. <p>Владеть: комплексами общеразвивающих упражнений на улучшение основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.</p>
<p>ПК-11 – Использовать индивидуальные методы и приёмы работы с учётом возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – двигательные алгоритмы, физические качества и нагрузки в групповой работе; – технику безопасности при выполнении физических упражнений в коллективе; – нормы коллективного взаимодействия в парных и групповых упражнениях. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – свободно двигаться и координировать ритмическое и пластическое взаимодействие при работе с хором; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения групповых занятий – формировать мотивационно-ценностное отношение к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной и пластико-хореографической деятельности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями;

	– включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы, 72 академических часа.

Форма контроля - зачёт (6 семестр).

Вид	Трудоемкость (в акад. часах)
Общая трудоёмкость	72
Контактные часы (аудиторная работа)	56
Занятия лекционного типа	-
Занятия в практической форме	56
Самостоятельная работа обучающихся	16
Промежуточная аттестация (экзамен)	-

4.2. Содержание дисциплины

Тематический план

Наименование разделов и тем	Семестр	Количество часов (в акад. часах)				Формы текущего контроля
		занятия практиче- ского типа	сам. Работа	всего часов по теме	ком- петенции	
Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения на разогрев и укрепление мышц, кардио нагрузку, выносливость, растяжку и дыхание.	5	8	2	10	ОК-2 ОК-6 ПК-11	Выполнение практических упражнений на оценку.
Тема 2. Суставная гимнастика и упражнение на выравнивание баланса в суставах.	5	4	2	6	ОК-2 ОК-6 ПК-11	
Тема 3. Работа с позвоночником, мышцами спины, шеи, пресса.	5	6	2	8	ОК-2 ОК-6 ПК-11	Выполнение практических упражнений на оценку.
Тема 4. Упражнения и работа с тазобедренными суставами. Работа с бедрами и растяжки. Выворотность, динамика и эластичность мышц и связок. Работа с коленями и стопами.	5	6	2	8	ОК-2 ОК-6 ПК-11	Выполнение практических упражнений на оценку.

Укрепление связок коленного сустава. Развитие стопы и профилактика плоскостопия.						
Тема 5. Работа мышц брюшного пресса и спины. Растяжка данных мышц. Контроль осанки и работа межреберной диафрагмы. Освобождение от зажимов в плечах и шее, свободное положение головы.	5	4	-	4	ОК-2 ОК-6 ПК-11	
Итого в семестре:	5	24	8	36		
Тема 6. Растяжка кистей рук, выворотность, пластичность. Тонкая работа с динамикой дирижерской работы.	6	2	2	4	ОК-2 ОК-6 ПК-11	
Тема 7. Полифоническая работа тела, разные ярусы в пространстве. Стереометрия в физиологии (пространственные векторы движения).	6	10	2	12	ОК-2 ОК-6 ПК-11	
Тема 8. Метрика, ритмика, синкопирование, смена длительностей, полифония, транспонирование и координация заданных элементов.	6	14	4	18	ОК-2 ОК-6 ПК-11	Выполнение практических упражнений на оценку.
Зачет	6	2	-	2		
Итого в семестре:	6	24	8	36		
Итого по дисциплине:		56	16	72		

4.3. Виды самостоятельной внеаудиторной работы

1. Выполнение практических упражнений.
2. Изучение основной и дополнительной литературы.

4.4. Содержание, виды и объём самостоятельной внеаудиторной работы

Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Виды и содержание самостоятельной работы	Форма отчетности
Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения на разогрев мышц, кардио нагрузку, на выносливость и дыхание. Прыжки с координацией рук, бег на месте, стойка на полу на руках на время (планка).	Выполнение практических упражнений.	Видеоотчет
Тема 2. Суставная гимнастика и растяжка. Упражнения на выравнивание положений в	Выполнение практических упражнений.	Видеоотчет

суставах, баланс.		
Тема 3. Выпрямление позвоночника, закачивание мышц спины и пресса. Растяжение и работа мышц брюшного пресса, спины. Контроль осанки и работа ребер. Освобождение от зажимов в плечах и шее. Свободное положение головы и вытягивание макушки.	Выполнение практических упражнений.	Видеоотчет
Тема 4. Упражнения и работа с тазобедренными суставами. Гибкость и выворотность. Вытяжение коленей и стоп. Укрепление и развитие стопы и подъема, профилактика плоскостопия.	Выполнение практических упражнений.	Видеоотчет
Тема 6. Растяжка кистей рук, выворотность, пластичность. Ритмика, метрика, координация тела со смещением длительностей. Полифоническая работа тела (верх и низ).	Выполнение практических упражнений.	Видеоотчет
Тема 7. Полифоническая работа тела, разные ярусы в пространстве. Стереометрия в физиологии (пространственные векторы движения).	Выполнение практических упражнений.	Видеоотчет
Тема 8. Метрика, ритмика, синкопирование, смена длительностей, полифония, транспонирование и координация заданных элементов.	Выполнение практических упражнений.	Видеоотчет

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. Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения на разогрев и укрепление мышц, кардио нагрузку,	Выполнение практических упражнений на оценку.	1. Упражнения на разогрев и укрепление мышц, 2. Упражнения на кардио нагрузку, 3. Упражнения на выносливость,

	выносливость, растяжку и дыхание.		4. Упражнения на растяжку 5. Упражнения на дыхание.
2	Тема 3. Работа с позвоночником, мышцами спины, шеи, пресса.	Выполнение практических упражнений на оценку.	1. Упражнения на мышцы спины 2. Упражнения на пресс (разные виды). 3. Наклоны, выгибания, вытяжения, скручивания. 4. Упражнения для шеи
3	Тема 4. Упражнения и работа с тазобедренными суставами. Работа с бедрами и растяжки. Выворотность, динамика и эластичность мышц и связок. Работа с коленями и стопами. Укрепление связок коленного сустава. Развитие стопы и профилактика плоскостопия.	Выполнение практических упражнений на оценку.	1. Упражнения на выворотность тазобедренных суставов. 2. Упражнения на подвижность и эластичность связок. 3. Работа пастуральных мышц и фасций. 4. Работа с коленными суставами и подколенными сухожилиями. 5. Развитие стопы и профилактика плоскостопия.
4	Тема 8. Метрика, ритмика, синкопирование, смена длительностей, полифония, транспонирование и координация заданных элементов.	Выполнение практических упражнений на оценку.	1. Упражнения на метрическую координацию разных частей тела. 2. Одновременное выполнение нескольких длительностей разными частями тела.

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

Вопросы к зачету:

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
2. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
3. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры их предупреждения.
4. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?
5. В чем состоит особенность организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
6. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
7. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
8. Общие требования безопасности при проведении спортивных

соревнований.

9. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как вести себя в подобных ситуациях?

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.	Ваганова А. Основы классического танца. Учебное пособие. Издательство «Искусство». Ленинград – Москва, 1963
2.	Грациозо Чеккетти. «Полный учебник классического танца» / перевод с итальянского Е. Лысовой. – АСТ; АСТРЕЛЬ, 2007
3.	Гимнастика // Большая советская энциклопедия: [в 30 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров. – 3-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1969 – 1978

6.1.2. Дополнительная литература

№	Автор, название, место издания, год издания учебной и учебно-методической литературы
1	Гимнастика // Большая российская энциклопедия: [в 35 т.] / гл. ред. Ю. С. Осипов. – М.: Большая российская энциклопедия, 2004-2017
2	Зарядка // Большая советская энциклопедия: [в 30 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров. – 3-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1969 – 1978

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

1	biblioclub.ru - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2	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.

Самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине предполагает изучение и конспектирование рекомендуемой преподавателем литературы по вопросам практических занятий, а также самостоятельное освоение понятийного аппарата и выполнение ряда практических и творческих заданий.

В ходе изучения дисциплины студенты должны сформировать четкие представления о теоретическом и прикладном характере приобретенных знаний и умений, компетенций, эффективно использовать полученные знания в профессиональной деятельности.

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

1	тренажерный зал и спортивный инвентарь;
2	спортивная площадка для игровых видов спорта;

Лицензионное программное обеспечение при реализации дисциплины не требуется.