

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

---

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Иерей Павел Лизгунов

*иер. П. Лизгунов*

« 05 » \_\_\_\_\_ июня 2024 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, 2024

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 «29» декабря 2023 г., протокол № 3

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета факультета Церковно-певческого искусства от «23» мая 2024 г., протокол №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
<b>ОК-2</b> – Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач,	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– основные виды, формы и этапы занятий физической культурой;</li><li>– составные части навыков работы с телом.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– выполнять комплексы общеразвивающих</li></ul>

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

	– 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)
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>72</b>
<b>Контактные часы (аудиторная работа)</b>	<b>56</b>
Занятия лекционного типа	-
Занятия в практической форме	56
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>16</b>
<b>Промежуточная аттестация (экзамен)</b>	<b>-</b>

##### 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	
<b>Итого в семестре:</b>	<b>5</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>36</b>		
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.
<b>Зачет</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>		
<b>Итого в семестре:</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>36</b>		
<b>Итого по дисциплине:</b>		<b>56</b>	<b>16</b>	<b>72</b>		

### 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.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на разогрев и укрепление мышц,</li> <li>2. Упражнения на кардио нагрузку,</li> <li>3. Упражнения на выносливость,</li> </ol>

	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**

<b>№</b>	<b>Автор, название, место издания, год издания учебной и учебно-методической литературы</b>
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**

<b>№</b>	<b>Автор, название, место издания, год издания учебной и учебно-методической литературы</b>
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: <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a> . - 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.