

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: епископ Сергиево-Посадский и Дмитровский Кирилл (Зинковский Евгений
Анатольевич)

Должность: Ректор

Дата подписания: 31.03.2026 11:06:54

Уникальный программный ключ:

c1c34844af019bdfa2c19110083dee16e70e9472

Религиозная организация –

духовная образовательная организация высшего образования

«МОСКОВСКАЯ ДУХОВНАЯ АКАДЕМИЯ

РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Иерей Павел Лизгунов

иср. П. Лизгунов

«31» августа 2022 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»

форма обучения: очная

г. Сергиев Посад, 2022

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» апреля 2022 г. № 4

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета факультета Церковно-певческого искусства протокол от «27» мая 2022 г. № 3

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

Целью курса «Физическая культура и спорт» является функциональная и скоординированная работа тела для регентов. Пластическая и ритмическая свобода тела при дирижировании и управлении хором.

Изучение курса «Физическая культура и спорт» требует решения следующих задач:

1. Общеоздоровительная система развития тела.
2. Укрепление здоровья.
3. Культура тела и движения.
4. Баланс и мышечный тонус.

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, оценивать их эффективность и качество.	Знать: основы занятий физической культурой. Уметь: самостоятельно провести разминку, спортивную эстафету перед основным занятием. Владеть: навыками самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями и навыками проведения спортивного занятия.
ОК-6 – Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Знать: основные игровые виды спорта, которые можно использовать на занятиях, основные части занятия по физической культуре. Уметь: самостоятельно провести разминку, спортивную эстафету перед основным занятием, спортивную тренировку. Владеть: навыками самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями и навыками проведения спортивного занятия, навыками общения с группой.
ПК-11 – Использовать индивидуальные методы и приёмы работы с учётом возрастных,	Знать: основные игровые виды спорта, которые можно использовать на занятиях, основные части занятия по физической культуре. Уметь: самостоятельно провести разминку, спортивную

психологических и физиологических особенностей обучающихся.	эстафету перед основным занятием, спортивную тренировку. Владеть: навыками самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями и навыками проведения спортивного занятия.
---	--

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 практического типа	сам. Работа	всего часов по теме	компетенции	
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).	5	10	2	12	ОК-2 ОК-6 ПК-11	
Тема 2. Суставная гимнастика и растяжка. Упражнения на выравнивание положений в суставах, баланс.	5	8	2	10	ОК-2 ОК-6 ПК-11	
Тема 3. Выпрямление позвоночника, закачивание мышц спины и пресса. Растяжение и работа мышц	5	10	4	14	ОК-2 ОК-6 ПК-11	Выполнение упражнений

брюшного пресса, спины. Контроль осанки и работа ребер. Освобождение от зажимов в плечах и шее. Свободное положение головы и вытягивание макушки.						
Итого в семестре:	5	28	8	36		
Тема 4. Упражнения и работа с тазобедренными суставами. Гибкость и выворотность. Вытяжение коленей и стоп. Укрепление и развитие стопы и подъема, профилактика плоскостопия.	6	8	2	10	ОК-2 ОК-6 ПК-11	
Тема 5. Работа с бедрами и растяжки, шпагаты продольные и поперечные. Выворотность, динамика и эластичность мышц, вытяжение и баланс тела.	6	8	2	10	ОК-2 ОК-6 ПК-11	Выполнение упражнений
Тема 6. Растяжка кистей рук, выворотность, пластичность. Ритмика, метрика, координация тела со смещением длительностей. Полифоническая работа тела (верх и низ).	6	10	2	12	ОК-2 ОК-6 ПК-11	
Зачет	6	2	2	4		
Итого в семестре:		28	8	36		
Итого по дисциплине:		56	16	72		

4.3. Виды самостоятельной внеаудиторной работы

1. Выполнение упражнений.
2. Самостоятельные тренировки.
3. 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).	Самостоятельные тренировки, изучение рекомендуемой литературы	Выполнение упражнений под контролем преподавателя, беседа
Тема 2. Суставная гимнастика и	Самостоятельные	Выполнение

растяжка. Упражнения на выравнивание положений в суставах, баланс.	тренировки, изучение рекомендуемой литературы	упражнений под контролем преподавателя, беседа
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.	Самостоятельные тренировки, изучение рекомендуемой литературы	Выполнение упражнений под контролем преподавателя, беседа
Тема 4. Упражнения и работа с тазобедренными суставами. Гибкость и выворотность. Вытяжение коленей и стоп. Укрепление и развитие стопы и подъема, профилактика плоскостопия.	Самостоятельные тренировки, изучение рекомендуемой литературы	Выполнение упражнений под контролем преподавателя, беседа
Тема 5. Работа с бедрами и растяжки, шпагаты продольные и поперечные. Выворотность, динамика и эластичность мышц, вытяжение и баланс тела.	Самостоятельные тренировки, изучение рекомендуемой литературы	Выполнение упражнений под контролем преподавателя, беседа
Тема 6. Растяжка кистей рук, выворотность, пластичность. Ритмика, метрика, координация тела со смещением длительностей. Полифоническая работа тела (верх и низ).	Самостоятельные тренировки, изучение рекомендуемой литературы	Выполнение упражнений под контролем преподавателя, беседа

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 3. Выпрямление позвоночника, закачивание мышц спины и пресса. Растяжение и работа мышц брюшного пресса, спины. Контроль осанки и работа ребер.	Выполнение упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Низкий выпад. 2. Наклон руками за спиной. 3. Опора на стену. 4. Руки в замок сидя. 5. Растяжка плечевого пояса у стены. 6. Поза треугольника.

	Освобождение от зажимов в плечах и шее. Свободное положение головы и вытягивание макушки.		7. Наклон вперед с сомкнутыми в замок руками.
2	Тема 5. Работа с бедрами и растяжки, шпагаты продольные и поперечные. Выворотность, динамика и эластичность мышц, вытяжение и баланс тела.	Выполнение упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон к прямой ноге. 2. Наклон к ноге на возвышении. 3. Наклон к прямой ноге из полуприседа. 4. Складка стоя. 5. Поза танцора. 6. Продольный шпагат с опорой на стул. 7. Глубокий выпад. 8. Низкий выпад. 9. Низкий выпад с поворотом. 10. Низкий выпад с захватом голени.

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 Чеккети. «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.