

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

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

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.04.2026 10:19:06

Уникальный программный ключ:

c1c34844af019bdfa2c19110083dee16e70e9472

Религиозная организация –

духовная образовательная организация высшего образования

«МОСКОВСКАЯ ДУХОВНАЯ АКАДЕМИЯ

РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Иерей Павел Дизгунов

иер. П. Дизгунов

« 05 » июня 2025 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, 2025

Рабочую программу дисциплины составила

Пшеницына Ольга Васильевна

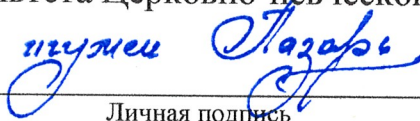
(Ф.И.О. разработчика программы полностью, ученая степень, ученое звание)

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 «27» декабря 2024 г., протокол №3

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета факультета Церковно-певческого искусства от «30» мая 2025 г., протокол №2

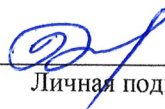
Декан факультета Церковно-певческого искусства


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
ОК-2 – Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	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 упражнений на улучшение основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической

	<p>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	8
Занятия в практической форме	48
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 лекционного типа	занятия практического типа	сам. Работа	всего часов по теме	компетенции	
Тема 1. Введение в курс физической культуры: методология и инструкция.	5	2	-	-	2	ОК-2 ОК-6 ПК-11	
Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения на разогрев и укрепление мышц, кардио нагрузку, выносливость, растяжку и дыхание.	5	-	6	2	8	ОК-2 ОК-6 ПК-11	Выполнение практических упражнений на оценку.
Тема 3. Культурология тела и духовные аспекты физиологии по текстам Свв. Отцов. Современный богословский взгляд на тело.	5	2	-	-	2	ОК-2 ОК-6 ПК-11	
Тема 4. Суставная гимнастика и упражнение на выравнивание баланса в суставах.	5	-	2	2	4	ОК-2 ОК-6 ПК-11	
Тема 5. Работа с позвоночником, мышцами спины, шеи, пресса.	5	-	6	2	8	ОК-2 ОК-6 ПК-11	Выполнение практических упражнений на оценку.

Тема 6. 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.	5	-	6	2	8	ОК-2 ОК-6 ПК-11	Выполнение практических упражнений на оценку.
Тема 7. 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	4	24	8	36		
Тема 8. Обобщенная анатомия и физиология для специалистов церковного искусства.	6	2	-	-	2	ОК-2 ОК-6 ПК-11	Опрос
Тема 9. Растяжка кистей рук, выворотность, пластичность. Тонкая работа с динамикой дирижерской работы.	6	-	2	2	4	ОК-2 ОК-6 ПК-11	
Тема 10. Полифоническая работа тела, разные ярусы в пространстве. Стереометрия в физиологии (пространственные векторы движения).	6	-	8	2	10	ОК-2 ОК-6 ПК-11	
Тема 11. Нервная деятельность, нейрофизиология. Телесная координация (нейронные связи).	6	2	-	-	2	ОК-2 ОК-6 ПК-11	
Тема 12. Метрика, ритмика, синкопирование, смена длительностей, полифония, транспонирование и координация заданных элементов.	6	-	12	4	16	ОК-2 ОК-6 ПК-11	Выполнение практических упражнений на оценку.
Зачет	6	-	2	-	4		
Итого в семестре:	6	4	24	8	36		
Итого по дисциплине:		8	48	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)	Виды и содержание самостоятельной работы	Форма отчетности
-----------------------------	--	------------------

дисциплины (модуля)		
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 суставах, баланс.	Выполнение практических упражнений.	Видеоотчет
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 5. Работа с бедрами и растяжки, шпагаты продольные и поперечные. Выворотность, динамика и эластичность мышц, вытяжение и баланс тела.	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

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	Примерные списки вопросов для текущего контроля
----------	---	------------------------	--

		текущего контроля	
1	Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения на разогрев и укрепление мышц, кардио нагрузку, выносливость, растяжку и дыхание.	Выполнение практических упражнений на оценку.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на разогрев и укрепление мышц, 2. Упражнения на кардио нагрузку, 3. Упражнения на выносливость, 4. Упражнения на растяжку 5. Упражнения на дыхание.
2	Тема 5. Работа с позвоночником, мышцами спины, шеи, пресса.	Выполнение практических упражнений на оценку.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на мышцы спины 2. Упражнения на пресс (разные виды). 3. Наклоны, выгибания, вытяжения, скручивания. 4. Упражнения для шеи
3	Тема 6. 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.	<ol style="list-style-type: none"> 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. Обобщенная анатомия и физиология для специалистов церковного искусства.	Опрос	<ol style="list-style-type: none"> 1. Части тела, плоскости и оси вращения. 2. Скелет человека. 3. Мышечная система.
5	Тема 12. Метрика, ритмика, синкопирование, смена длительностей, полифония, транспонирование и координация заданных элементов.	Выполнение практических упражнений на оценку.	<ol style="list-style-type: none"> 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 для зачета:

1. Части тела, плоскости (саггитальная, фронтальная, горизонтальная) и оси вращения (вертикальная, саггитальная и фронтальная).
2. Скелет человека. Осевой скелет - позвоночный столб, грудная клетка, череп. Добавочный скелет - кости верхних и нижних конечностей.
3. Позвоночный столб. Отделы. Функции. Строение позвонков. Физиологические и патологические изгибы позвоночного столба.
4. Кости верхних конечностей: пояс верхней конечности (лопатка, ключица) и скелет свободной верхней конечности (плечевая кость, кости предплечья, скелет кисти).

5. Кости нижней конечности: пояс нижней конечности (тазовая кость) и скелет свободной нижней конечности (бедренная кость, кости голени, стопы).
6. Череп, строение. Кости лицевого и мозгового черепа. Передняя, средняя и задняя черепные ямки внутреннего основания черепа. Наружное основание черепа.
7. Мышечная система. Функции скелетных мышц. Состав мышц. Части мышцы.
8. Классификация мышц по форме, направлению волокон, функциям, топографии. Мышцы верхней конечности. Мышцы нижней конечности. Мышцы головы и шеи.
9. Мышцы живота: мышцы передней стенки брюшной полости, мышцы боковых стенок брюшной полости (наружная косая, внутренняя косая), поперечная мышца живота. Поверхностные мышцы спины (трапециевидная, широчайшая мышца спины, мышца, поднимающая лопатку, ромбовидная мышца, зубчатая мышца). Функции.
10. Ткань, определение. Виды: эпителиальная, соединительная, мышечная и нервная. Отличительные признаки в соответствии с функциями.
11. Кровь, состав. Плазма и сыворотка, отличия. Форменные элементы крови. Функции. Классификация лейкоцитов.
12. Сердце. Строение. Сосуды и отделы сердца и аорты. Легочный ствол. Функции сосудов. Большой и малый круг кровообращения. Сердечные циклы и их фазы.
13. Лимфатическая система. Лимфоидные органы и лимфатические пути. Строение лимфатического узла. Состав лимфы.
14. Органы иммунной системы: красный костный мозг, вилочковая железа,
15. лимфоидная ткань, лимфатические узлы и селезенка. Их общая функция.
16. Клеточные элементы, обеспечивающие иммунную защиту организма. Щитовидная железа. Границы. Доли. Гормоны. Функции.
17. Мышечная ткань, строение. Миофибриллы. Гладкая и поперечнополосатая (сердечная и скелетная) мышечная ткань. Отличительные признаки. Структурно-функциональная единица мышечной ткани.
18. Нервная ткань, строение, структурная единица. Классификация нейронов. Дендриты и аксоны. Нейрофибриллы. Спинной мозг. Строение. Передние, боковые, задние рога спинного мозга. Оболочки спинного мозга (твердая, паутинная и мягкая). Функции спинного мозга.
19. Вегетативная нервная система. Отделы: симпатический и парасимпатический. Функции.
20. Головной мозг. Полушария большого мозга. Отделы. Извилины. Борозды. Серое и белое вещество. Желудочки головного мозга. Ликвор. Функции. Гипофиз. Строение. Расположение. Доли гипофиза.

Гормоны.

- 21.Лёгкие. Строение. Границы. Доли. Корень лёгкого. Структурно-функциональная единица лёгкого. Легочные объемы: дыхательный объем, резервный объем вдоха, резервный объем выдоха, остаточный объем. Жизненная ёмкость легких.
- 22.Слуховой анализатор. Отделы органа слуха. Функции наружного, среднего и внутреннего уха.
- 23.Основные принципы техники безопасности при нагрузках и способы реабилитации.
- 24.Духовно-нравственные аспекты телесности (по трудам святых отцов и современных богословов).
- 25.Виды физической деятельности и работы с телом.
- 26.Музыкально-ритмическая координация в теле, полифоническое мышление в мышцах.

Практические задания для зачета:

1. Провести общую зарядку для самостоятельной тренировки (показать базовые упражнения и последовательность, объяснить роль упражнений).
2. Показать упражнения на синкопирование рук с ногами и смену длительностей хлопками при базовом метре в ногах.
3. Показать одновременное простукивание разных длительностей руками по столу.
4. Упражнение «планка» на полу 2 минуты.
5. Стойка в прямом угле на выпад и диагональ, обратная планка, уровень растяжки (поперечный и продольный шпагат) – зафиксировать изменение расстояния с начала занятий в начале года и в ходе зачетного периода (какие изменения произошли в результате тренировок).
6. Вращения вокруг себя с удержанием точки головы на месте (в разные стороны).
7. Марш по кругу в слабую долю на разных скоростях.
8. Упражнения на баланс (стойка на одной ноге с закрытыми глазами).
9. Показать упражнения на разные виды преса.

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.	Епископ Митрофан (Баданин). Спорт и его духовные аспекты.– Североморск. Изд. Североморской епархии, 2019.
2.	Ваганова А. Основы классического танца. Учебное пособие. Издательство

	«Искусство». Ленинград – Москва, 1963
3.	Гимнастика // Большая советская энциклопедия: [в 30 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров. – 3-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1969 – 1978
4.	Зарядка // 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.	Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. 4. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2.	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
3.	Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4.	Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5.	Гимнастика // Большая российская энциклопедия: [в 35 т.] / гл. ред. Ю. С. Осипов. – М.: Большая российская энциклопедия, 2004-2017.
6.	Грациозо Чеккетти. «Полный Учебник Классического Танца» / перевод с итальянского Е. Лысовой. — АСТ; АСТРЕЛЬ, 2007.
7.	Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
8.	Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010.

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

1	https://www.rscsport.ru/ Патриаршая комиссия по вопросам физической культуры и спорта
2	https://moseparhsport.ru/ Комиссия по вопросам физической культуры и спорта при Епархиальном совете города Москвы
3	biblioclub.ru - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
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.

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.