Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: епископ Сергиево-Посадский и Дмитровский Кирилл (Винковский 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
иер. Л. Мизгунов
«15» июля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

«Физическая культура и спорт»

основной образовательной программы
высшего образования
по направлению «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»,
профиль «Православная теология»
(уровень бакалавриата)

закреплена за кафедрой: Церковно-практических дисциплин

форма обучения: очная

г. Сергиев Посад, 2022

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 Церковным образовательным стандартом высшего духовного образования *по направлению «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»*

Дисциплина установлена учебным планом основной образовательной программы высшего образования по направлению **«Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»,** утвержденным Ученым советом Московской духовной академии
от «5» апреля 2022 г. № **4**

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Церковно-практических дисциплин
протокол от «16» мая 2022 г. № **10**

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 освоениядисциплины

Целью курса «Физическая культура и спорт» является формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций, поддерживание 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 3 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 трудоёмкость дисциплины составляет **2** зачётных единицы, **72** академических часа.

Форма контроля - *зачёт*

Вид	Трудоемкость (в акад. часах)
Общая трудоёмкость	**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 (экзамен)	-

4.2. Содержание дисциплины

Тематический план

Наименование разделов и тем	семестр	**Количество часов** (в акад. часах)					Формы текущего контроля
		занятия лекционного типа	занятия семинарского типа	сам. работа	всего часов по теме	компетенции	
Тема 1.1 Разминка как обязательный элемент тренировки	5	-	2	4	6	УК-7 ОПК-2	практическое проведение
Тема 1.2 Упражнения в парах	5	-	2	4	6	УК-7 ОПК-2	практическое проведение
Тема 1.3 Использование тренажёров	5	-	4	6	10	УК-7 ОПК-2	практическое проведение
Тема 1.4 Работа с отягощениями	5	-	4	6	10	УК-7 ОПК-2	практическое проведение
Тема 1.5 Эстафета. Основные формы.	5	-	4	6	10	УК-7 ОПК-2	практическое проведение
Тема 1.6 Организация и проведение спортивной игры	5	-	4	6	10	УК-7 ОПК-2	практическое проведение
Тема 1.7 Организация занятия в тренажёрном зале	5	-	4	6	10	УК-7 ОПК-2	практическое проведение

Тема 1.8 Организация и проведение гимнастической тренировки	5	-	4	6	10	УК-7 ОПК-2	практическое проведение
Итого в семестре:		**-**	**28**	**44**	**72**		
Итого по дисциплине:		**-**	**28**	**44**	**72**		

4.3. Виды самостоятельной внеаудиторнойработы

1. Проработка учебного материала.
2. Подготовка к практическимзанятиям.

4.4. Содержание, виды и объём самостоятельной внеаудиторнойработы

Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	**Виды и содержание самостоятельной работы**	**Форма отчетности**
Тема 1.1 Разминка как обязательный элемент тренировки	Проработка учебного материала, подготовка к практическимзанятиям	выступление на практическом занятии
Тема 1.2 Упражнения в парах	Проработка учебного материала, подготовка к практическимзанятиям	выступление на практическом занятии
Тема 1.3 Использование тренажёров	Проработка учебного материала, подготовка к практическимзанятиям	выступление на практическом занятии
Тема 1.4 Работа с отягощениями	Проработка учебного материала, подготовка к практическимзанятиям	выступление на практическом занятии
Тема 1.5 Эстафета. Основныеформы.	Проработка учебного материала, подготовка к практическимзанятиям	выступление на практическом занятии
Тема 1.6 Организация и проведение спортивной игры	Проработка учебного материала, подготовка к практическимзанятиям	выступление на практическом занятии
Тема 1.7 Организация занятия в тренажёрном зале	Проработка учебного материала, подготовка к практическимзанятиям	выступление на практическом занятии
Тема 1.8 Организация и проведение гимнастической тренировки	Проработка учебного материала, подготовка к практическимзанятиям	выступление на практическом занятии

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	1. Самостоятельное проведение разминки (10 минут) с группой до 10 человек, под контролем преподавателя.
2	Тема 1.2 Упражнения в парах	выступление на практическом занятии	1. Проведение занятия в парах. Подбор упражнений. Продолжительность занятия до 10 минут.
3	Тема 1.3 Использование тренажёров	выступление на практическом занятии	1. Использование тренажёров для занятия. Изменение нагрузки, регулирование режима на тренажёре.
4	Тема 1.4 Работа с отягощениями	выступление на практическом занятии	1. Работа с отягощениями. Выполнение комплекса силовых упражнений на различные группы мышц.
5	Тема 1.5 Эстафета. Основные формы.	выступление на практическом занятии	1. 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	1. Организация и проведение матча по мини-футболу.
7	Тема 1.7 Организация занятия в тренажёрном зале	выступление на практическом занятии	1. 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.

Вопросы к зачету:

1. Цели тренировки.
2. Разминка как составной элемент тренировки.
3. Цели и задачи разминки.
4. Принципы проведения разминки.
5. Варианты разминки. Её составные части.
6. Основные команды при проведении разминки
7. Принципы подбора пар для занятий.
8. Основные упражнения при работе в парах.
9. Виды тренажёров.
10. Силовые тренажёры и их использование.
11. Кардиотренжёры и их использование.
12. Комбинирование тренажёров.
13. Страховка при работе с тренажёрами и меры безопасности.
14. Виды отягощений.
15. Правила безопасности.
16. Принципы построения тренировок.
17. Комбинирование отягощений.
18. Дозирование нагрузок при работе с отягощениями.
19. 1.Эстафета как форма группового занятия.
20. 2.Цели использования эстафеты.
21. 3.Основные формы эстафеты.
22. 4.Требования к проведению эстафеты.
23. 5.место эстафеты в групповом занятии.
24. Спортивная игра как основа группового занятия.
25. Виды спортивных игр.

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	Глейберман 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 спортинвентарь
2	спортивная площадка для игровых видов спорта
3	спортивный городок

Лицензионное программное обеспечение при реализации дисциплины не требуется.