

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

иср. П. Лизунов

«6» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

«Физическая культура и спорт (Легкая атлетика)»

**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, 2023

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 (Легкая атлетика)» 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 «15» мая 2023 г. протокол № 5

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Церковно-практических дисциплин
протокол от «4» апреля 2023 г. № 7

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 освоения дисциплины

Целью курса «Физическая культура и спорт (Легкая атлетика)» является формирование универсальных компетенций, поддержка физического состояния студентов на должном уровне, знакомство студентов Московской духовной академии с основами организации занятий по легкой атлетике.

Изучение курса «Физическая культура и спорт (Легкая атлетика)» требует решения следующих задач:

1. Информировать студентов о роли легкой атлетики в деле сохранения здоровья и формировании гармонично развитой личности.
2. Дать представление об основных формах и этапах занятий по легкой атлетике.
3. Сформировать потребность в дополнительных занятиях по легкой атлетике.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (Легкая атлетика)» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана.

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся. Данная дисциплина изучается на 2, 3, 4 и 5 курсах бакалавриата. Данная дисциплина не требует для своего освоения предварительной подготовки.

2.2. Изучается во взаимосвязи со следующими дисциплинами:

- «Физическая культура и спорт»;
- «Физическая культура и спорт (Футбол)»;
- «Физическая культура и спорт (Настольный теннис)».

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: элементы специальной физической подготовки и базовые технические приемы для легкой атлетики. Уметь: демонстрировать базовые технические приемы при занятии легкой атлетикой. Владеть: способностью оценивать практические возможности при занятиях легкой атлетикой |
| | УК-7.2. | Знать: основные принципы построения |

| | | | |
|--|---|--------------|--|
| | Соблюдает нормы здорового образа жизни. | нормы образа | схемы и методики тренировки по легкой атлетике. Уметь: осуществлять приемы специальной физической подготовки для занятий легкой атлетикой. Владеть: приемами и навыками специальной физической подготовки, нацеленной на повышение готовности организма к занятиям легкой атлетикой. |
|--|---|--------------|--|

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **328** академических часов.

Форма контроля – *зачёт в 3,4,6,7,8 и 9 семестрах*

| Вид | Трудоемкость (в акад. часах) |
|--|---------------------------------|
| Общая трудоёмкость | 328 |
| Контактные часы (аудиторная работа) | 126 |
| Занятия лекционного типа | - |
| Занятия в практической форме | 126 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 202 |
| 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 лекционно- го типа | занятия семинарс- кого типа | сам. работа | всего часов по теме | ком- петенци | |
| Тема 1. Основные особенности легкой атлетики. Техника занятий в теории. Тренировка по легкой атлетике. | 3 | - | 8 | 14 | 22 | УК-7 | Практиче- ское выполнен- ие |

| | | | | | | | |
|---|---|---|-----------|-----------|-----------|------|-------------------------|
| Тема 2. Понятие о легкоатлетическом зале. Тренировка по легкой атлетике. | 3 | - | 10 | 14 | 24 | УК-7 | Практическое выполнение |
| Тема 3. Построение схемы тренировки по легкой атлетике. Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки. Тренировка по легкой атлетике. | 3 | - | 10 | 16 | 26 | УК-7 | Практическое выполнение |
| Итого в 3 семестре: | | - | 28 | 44 | 72 | | |
| Тема 4. Тренировка умений по легкой атлетике. | 4 | - | 8 | 16 | 24 | УК-7 | Практическое выполнение |
| Тема 5. Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения. Тренировка по легкой атлетике. | 4 | - | 10 | 14 | 24 | УК-7 | Практическое выполнение |
| Тема 6. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тренировка по легкой атлетике. | 4 | - | 10 | 14 | 24 | УК-7 | Практическое выполнение |
| Итого во 4 семестре: | | - | 28 | 44 | 72 | | |
| Тема 7. Техника прыжков в длину, бега за короткие дистанции. Тренировка. | 6 | - | 6 | 20 | 26 | УК-7 | Практическое выполнение |
| Тема 8. Техника бега на средние дистанции. Тренировка. | 6 | - | 4 | 20 | 24 | УК-7 | Практическое выполнение |
| Тема 9. Техника бега на длинные дистанции. Тренировка. | 6 | - | 4 | 18 | 22 | УК-7 | Практическое выполнение |
| Итого в 6 семестре: | | - | 14 | 58 | 72 | | |
| Тема 10. Тренировка по легкой атлетике, по заранее разработанной схеме. | 7 | - | 6 | 8 | 14 | УК-7 | Практическое выполнение |
| Тема 11. Тренировка по легкой атлетике. | 7 | - | 4 | 6 | 10 | УК-7 | Практическое выполнение |

| | | | | | | | |
|---|---|---|------------|------------|------------|------|-------------------------|
| Тема 12. Тактика и техника проведения тренировки. | 7 | - | 4 | 8 | 12 | УК-7 | Практическое выполнение |
| Итого в 7 семестре: | | - | 14 | 22 | 36 | | |
| Тема 13. Техника прыжков в высоту. | 8 | - | 8 | 2 | 10 | УК-7 | Практическое выполнение |
| Тема 14. Техника челночного бега. | 8 | - | 10 | 2 | 12 | УК-7 | Практическое выполнение |
| Тема 15. Тренировка, по заранее разработанной схеме. | 8 | - | 10 | 4 | 14 | УК-7 | Практическое выполнение |
| Итого в 8 семестре: | | - | 28 | 8 | 36 | | |
| Тема 16. Тренировочные соревнования по бегу на короткие дистанции. | 9 | - | 6 | 10 | 16 | УК-7 | Практическое выполнение |
| Тема 17. Тренировочные соревнования по бегу на средние дистанции. | 9 | - | 4 | 8 | 12 | УК-7 | Практическое выполнение |
| Тема 18. Тренировочные соревнования по бегу на длинные дистанции. | 9 | - | 4 | 8 | 12 | УК-7 | Практическое выполнение |
| Итого в 9 семестре: | | - | 14 | 26 | 40 | | |
| Итого по дисциплине: | | - | 126 | 202 | 328 | | |

4.3. Виды самостоятельной внеаудиторной работы

1. Проработка учебного материала.
2. Подготовка к практическим занятиям.

4.4. Содержание, виды и объём самостоятельной внеаудиторной работы

| Наименование темы(раздела) дисциплины(модуля) | Виды и содержание самостоятельной работы | Форма отчетности |
|---|---|-------------------------------------|
| Тема 1. Основные особенности легкой атлетики. Техника занятий в теории. Тренировка по легкой атлетике. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 2. Понятие о легкоатлетическом зале. Тренировка по легкой атлетике. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 3. Построение схемы тренировки по легкой атлетике. Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки. Тренировка по легкой атлетике. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 4. Тренировка умений по легкой атлетике. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 5. Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения. Тренировка по легкой атлетике. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 6. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тренировка по легкой атлетике. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 7. Техника прыжков в длину, бега за короткие дистанции. Тренировка. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 8. Техника бега на средние дистанции. Тренировка. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 9. Техника бега на длинные дистанции. Тренировка. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |

| | | |
|---|--|--|
| Тема 10. Тренировка по легкой атлетике, по заранее разработанной схеме. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 11. Тренировка по легкой атлетике. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 12. Тактика и техника проведения тренировки. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 13. Техника прыжков в высоту. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 14. Техника челночного бега. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 15. Тренировка, по заранее разработанной схеме. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 16. Тренировочные соревнования по бегу на короткие дистанции. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 17. Тренировочные соревнования по бегу на средние дистанции. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | выступление на практическом занятии |
| Тема 18. Тренировочные соревнования по бегу на длинные дистанции. | Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию. | 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. Основные особенности легкой атлетики. Техника занятий в теории. Тренировка по легкой атлетике. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |
| 2 | Тема 2. Понятие о легкоатлетическом зале. Тренировка по легкой атлетике. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |
| 3 | Тема 3. Построение схемы тренировки по легкой атлетике. Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки. Тренировка по легкой атлетике. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |
| 4 | Тема 4. Тренировка умений по легкой атлетике. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |
| 5 | Тема 5. Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения. Тренировка по легкой атлетике. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |
| 6 | Тема 6. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тренировка по легкой атлетике. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |
| 7 | Тема 7. Техника прыжков в длину, бега за короткие дистанции. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |

| | | | |
|----|--|-------------------------|---|
| | Тренировка. | | |
| 8 | Тема 8. Техника бега на средние дистанции. Тренировка. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |
| 9 | Тема 9. Техника бега на длинные дистанции. Тренировка. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |
| 10 | Тема 10. Тренировка по легкой атлетике, по заранее разработанной схеме. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |
| 11 | Тема 11. Тренировка по легкой атлетике. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |
| 12 | Тема 12. Тактика и техника проведения тренировки. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |
| 13 | Тема 13. Техника прыжков в высоту. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |
| 14 | Тема 14. Техника челночного бега. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |
| 15 | Тема 15. Тренировка, по заранее разработанной схеме. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |
| 16 | Тема 16. Тренировочные соревнования по бегу на короткие дистанции. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |
| 17 | Тема 17. Тренировочные соревнования по бегу на средние дистанции. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |
| 18 | Тема 18. Тренировочные соревнования по бегу на длинные дистанции. | Практическое выполнение | Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по легкой атлетике) |

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

Контрольные вопросы к зачету (3 семестр):

1. Расскажите о целях и задачах занятий легкой атлетикой.
2. Назовите показания и противопоказания к занятиям легкой атлетикой.
3. Расскажите о понятиях анаболизма и катаболизма в организме человека. Расскажите, как применить эти понятия к занятиям легкой атлетикой.
4. Расскажите, как влияет занятие легкой атлетикой на сердечно-сосудистую систему.
5. Расскажите, как влияет мышечную систему занятие легкой атлетикой. Быстрые мышечные волокна.
6. Расскажите, как может влиять на жировой компонент занятие легкой атлетикой.
7. Расскажите, как влияет знание цикла Кребса на занятие легкой атлетикой.
8. Расскажите о составлении питания при занятии легкой атлетикой.
9. Расскажите о спортивном питании. Его истинное влияние на организм.
10. Расскажите о методике построения тренировки на наращивание мышечной массы.

Контрольные вопросы к зачету (4 семестр):

1. Расскажите о методике построения тренировки на снижение жирового компонента.
2. Расскажите о методике круговой тренировки по легкой атлетике.
3. Расскажите о методике и технике при разминке.
4. Расскажите о методике и технике при беге.
5. Расскажите о технике прыжков в длину.

Контрольные вопросы к зачету (6 семестр):

1. Расскажите о роли питания при занятиях оздоровительным спортом.
2. Расскажите о роли белка при составлении рациона питания для наращивания или снижения мышечной массы.
3. Расскажите о роли белка при составлении рациона питания для наращивания или снижения мышечной массы.
4. Расскажите о жирах и их роли в составлении рациона питания для снижения жирового компонента.
5. Расскажите об углеводах и их роли в составлении рациона питания для увеличения жирового компонента.

Контрольные вопросы к зачету (7 семестр):

1. Расскажите о вреде и польза спортивного питание. Его истинное влияние на организм.
2. Расскажите о методике построения тренировки по бегу
3. Расскажите о методике построения тренировки на снижение жирового компонента.

Контрольные вопросы к зачету (8 семестр):

1. Расскажите о методике и технике работы со скакалкой.
2. Расскажите о методике круговой тренировки по прыжкам в длину.
3. Расскажите о методике и технике работы беговой дорожкой.

Контрольные вопросы к зачету (9 семестр):

1. Расскажите о методике и технике работы со скакалкой.
2. Расскажите, зачем нужна и как строится «углеводная загрузка».
3. Расскажите, как влияет креатин-фосфат на поднятие большого веса в тренажерном зале.
4. Расскажите о роли L-карнитина в работе организма.

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. | Алабин В.Г., Кривоносов М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: ФиС. 1982. |
| 2. | Макаров А.Н. Легкая атлетика: учебник. М.: ФиС. 1974. |
| 3. | Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Терра-Спорт. Олимпия – PRESS. 2006. |

6.1.2. Дополнительная литература

| № | Автор, название, место издания, год издания учебной и учебно-методической литературы |
|----------|---|
| 1. | Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007. М.: Олимпия- PRESS. 2006. |

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.

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

| | |
|---|--|
| 1 | тренажёрный зал и спорт-инвентарь |
| 2 | спортивная площадка для игровых видов спорта |
| 3 | спортивный городок |

Лицензионное программное обеспечение при реализации дисциплины не требуется.