

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

пер. Т. М. Зинков

«15» июля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

«Православная аскетика»

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

закреплена за кафедрой: Богословия

форма обучения: очная

г. Сергиев Посад, 2022

Рабочую программу дисциплины составил:

игумен Дионисий (Шленов А.В.), кандидат богословия, профессор

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

Рабочая программа дисциплины «Православная аскетика» 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 Богословия протокол от «8» июня 2022 г. № 13

Заведующий кафедрой



Личная подпись

епископ Звенигородский Феодорит (Тихонов)
(сан, ФИО)

СОГЛАСОВАНО

Начальник
Учебно-методического отдела



Личная подпись

Л.В. Прохоренко
(сан, ФИО)

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью курса «Православная аскетика» является формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций, ознакомление обучающихся бакалавриата МДА с основными принципами и понятиями об аскезе человека: ее предназначением, характером и особенностями.

Изучение курса «Православная аскетика» требует решения следующих задач:

1. Познакомить обучающихся с происхождением практики православной аскезы.
2. Сформировать понимание основных принципов православной аскезы в жизни каждого человека.
3. Обозначить важность аскетической практики для духовного становления православного христианина.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Православная аскетика» включена в обязательную часть учебного плана.

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся. Данная дисциплина изучается на 1 курсе бакалавриата. Дисциплинами, на которых осуществляется предварительная подготовка обучающихся: отсутствуют

2.2. Изучается во взаимосвязи со следующими дисциплинами:

- «Катехизис»;
- «Общая церковная история»;

2.3. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

- «Нравственное богословие»;
- «Пастырское богословие»;
- «Русская патрология»;
- «Практика по профилю профессиональной деятельности».

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-6– способен к самосовершенствованию	УК-6.1. Умеет применять	Знать: богословские основы нравственно-аскетического учения Церкви, православной

ванию на основе традиционной нравственности в течение всей жизни.	полученные знания при самосовершенствовании.	антропологии и литургического богословия. Уметь: применять знания по православной аскетике для собственного духовного становления и развития, самосовершенствования. Владеть: навыками нравственно-аскетического образа жизни; навыками общения с целевой аудиторией (церковной и нецерковной), способами применения этих навыков для оказания содействия духовному возрастанию других людей.
	УК-6.3. Имеет представление о возможностях дальнейшего профессионального развития на основе полученных знаний.	Знать: основные положения Евангельской нравственности, нравственно-аскетического учения Православной Церкви, духовный опыт отцов-аскетов Древней Церкви, русских подвижников. Уметь: применять заповеди Христовы в конкретных жизненных ситуациях.; применять полученные знания по православной аскетике в личном духовном опыте. Владеть: навыком осмысления Евангельских заповедей в общем контексте Священного Предания; навыками противостояния греху, покаянной жизни и укрепления себя в добродетели.

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 с оценкой в 1 и 2 семестрах.*

Вид	Трудоемкость (в акад. часах)
Общая трудоёмкость	72
Контактные часы (аудиторная работа)	56
Занятия лекционного типа	28
Занятия в практической форме	28
Самостоятельная работа обучающихся	16
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- петенции	
Модуль1. Духовная патология человека	1	14	14	8	36	УК-6 ОПК-4	
Тема1.1. Введение в Аскетiku. Православный аскетизм: основные понятия. Первоначальное здоровье человека и грехопадение, приведшее к искажению всех чувств и воли	1	2	2	-	4	УК-6 ОПК-4	конспект, опрос
Тема 1.2. Основные источники и параллели. Святоотеческая аскетика. Представления о подвиге и очищении в разных религиозных системах.	1	2	2	-	4	УК-6 ОПК-4	конспект, опрос
Тема 1.3. Учение о предстрасти, помыслах/страстях, страдательности и бесстрастии. Описание, симптомы и развитие духовных болезней. Себялюбие как источник страстей. Телесные страсти: чревоугодие, блуд и сребролюбие	1	2	2	-	4	УК-6 ОПК-4	конспект, опрос
Тема 1.4. Душевные страсти: гнев, печаль и уныние, тщеславие и гордость.	1	2	2	2	6	УК-6	конспект, опрос
Тема 1.5. Основные объективные (I) условия исцеления. Таинства.	1	2	2	2	6	УК-6 ОПК-4	конспект, опрос
Тема 1.6. Основные субъективные (II) условия исцеления. II. Воля, вера, покаяние, молитва, заповеди, надежда	1	2	2	2	6	УК-6 ОПК-4	конспект, опрос

Тема 1.7 Осуществление лечения. Духовничество и откровение помыслов. Покаяние и его роль в обновлении жизни Церкви	1	2	2	2	6	УК-6 ОПК-4	конспект, опрос
Итого в 1 семестре:		14	14	8	36		
Модуль 2. Аретология как путь к Богу	2	14	14	8	36	УК-6 ОПК-4	конспект, опрос
Тема 2.1. Лечение страстей и приобретение добродетелей. Лечение телесных страстей. Путь от деяния к созерцанию. Аскетические триады в системах христианской аскетики как путь к совершенству. Деяние – созерцание – единение/обожение и другие.	2	-	2	2	4	УК-6 ОПК-4	конспект, опрос
Тема 2.2. Лечение страстей и приобретение добродетелей. Лечение душевных страстей	2	2	-	2	4	УК-6 ОПК-4	конспект, опрос
Тема 2.3. Основные христианские добродетели: вера, надежда и любовь. Методика определения главной добродетели. Добродетель смирения, или смиренномудрия, и страха Божия	2	2	2	2	6	УК-6 ОПК-4	конспект, опрос
Тема 2.4. Монашеский идеал. Отречение от мира и значение трех монашеских обетов. Добродетели целомудрия и нестяжания	2	2	2	2	6	УК-6 ОПК-4	конспект, опрос
Тема 2.5. Учение о послушании как о важнейшем инструменте аскетической брани	2	2	2	-	4	УК-6 ОПК-4	конспект, опрос
Тема 2.6. Учение о молитве, включая непрестанную.	2	2	2	-	4	УК-6 ОПК-4	конспект, опрос
Тема 2.7. Опыт мистического богообщения. Восстановленное здоровье. Бесстрастие	2	2	2	-	4	УК-6 ОПК-4	конспект, опрос
Тема 2.8. Достижение обожения, богопознания и видения нетварного света	2	2	2	-	4	УК-6 ОПК-4	конспект, опрос
Итого в семестре:		14	14	8	36		
Итого по дисциплине:		28	28	16	72		

4.3. Виды самостоятельной внеаудиторной работы

1. Подготовка конспекта.
2. Проработка учебного материала.
3. Подготовка сообщений к практическим занятиям.

4.4. Содержание, виды и объём самостоятельной внеаудиторной работы (Все данные в таблицы представлены в качестве образца, их необходимо заменить)

Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Виды и содержание самостоятельной работы	Форма отчетности
Модуль 1. Духовная патология человека		
Тема 1.1. Введение в Аскетичу. Православный аскетизм: основные понятия. Первоначальное здоровье человека и грехопадение, приведшее к искажению всех чувств и воли	Подготовка конспекта. Проработка учебного материала (указать какого). Подготовка сообщений.	конспект, выступление на практическом занятии
Тема 1.2. Основные источники и параллели. Святоотеческая аскетика. Представления о подвиге и очищении в разных религиозных системах.	Подготовка конспекта. Проработка учебного материала. Подготовка сообщений.	конспект, выступление на практическом занятии
Тема 1.3. Учение о предстрасти, помыслах/страстях, страдательности и бесстрастии. Описание, симптомы и развитие духовных болезней. Себялюбие как источник страстей. Телесные страсти: чревоугодие, блуд и сребролюбие	Подготовка конспекта. Проработка учебного материала. Подготовка сообщений.	конспект, выступление на практическом занятии
Тема 1.4. Душевные страсти: гнев, печаль и уныние, тщеславие и гордость.	Подготовка конспекта. Проработка учебного материала. Подготовка сообщений	конспект, выступление на практическом занятии

Тема 1.5. Основные объективные (I) условия исцеления. Таинства.	Подготовка конспекта. Проработка учебного материала. Подготовкасообщений	конспект, выступление на практическом занятии
Тема 1.6. Основные субъективные (II) условия исцеления. II. Воля, вера, покаяние, молитва, заповеди, надежда	Подготовка конспекта. Проработка учебного материала. Подготовкасообщений	конспект, выступление на практическом занятии
Тема 1.7 Осуществление лечения. Духовничество и откровение помыслов. Покаяние и егоровль в обновлениижизниЦеркви.	Подготовка конспекта. Проработка учебного материала. Подготовкасообщений	конспект, выступление на практическом занятии
Модуль 2. Аретология как путь к Богу		
Тема 2.1. Лечение страстей и приобретение добродетелей. Лечение телесных страстей Путь от деяния к созерцанию. Аскетические триады в системах христианской аскетики как путь к совершенству. Деяние – созерцание – единение/обожение и другие.	Подготовка конспекта. Проработка учебного материала. Подготовкасообщений	конспект, выступление на практическом занятии
Тема 2.2. Лечение страстей и приобретение добродетелей. Лечениедушевныхстрастей	Подготовка конспекта. Проработка учебного материала. Подготовкасообщений	конспект, выступление на практическом занятии
Тема 2.3. Основные христианские добродетели: вера, надежда и любовь. Методика определения главной добродетели. Добродетельсмирения, илисмиренномудрия, и страхаБожия	Подготовка конспекта. Проработка учебного материала. Подготовкасообщений	конспект, выступление на практическом занятии
Тема 2.4. Монашеский идеал. Отречение от мира и значение трех монашеских обетов.Добродетелицеломудрия и нестяжания	Подготовка конспекта. Проработка учебного материала. Подготовкасообщений	конспект, выступление на практическом занятии
Тема 2.5. Учение о послушании как о важнейшем инструменте аскетической брани	Подготовка конспекта. Проработка учебного материала. Подготовкасообщений	конспект, выступление на практическом занятии
Тема 2.6. Учение о молитве, включая непрестанную.	Подготовка конспекта. Проработка учебного материала. Подготовкасообщений	конспект, выступление на практическом занятии
Тема 2.7. Опыт мистического богообщения. Восстановленное здоровье. Бесстрастие	Подготовка конспекта. Проработка учебного материала. Подготовкасообщений	конспект, выступление на практическом занятии

		занятия
Тема 2.8. Достижение обожения, богопознания и видения нетварного света	Подготовка конспекта. Проработка учебного материала. Подготовка сообщений	конспект, 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 (тем) и заданий для текущего контроля
1	Тема 1.1. Введение в Аскетическую жизнь. Православный аскетизм: основные понятия. Первоначальное здоровье человека и грехопадение, приведшее к искажению всех чувств и воле	Подготовка конспекта, подготовка к практическому занятию	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аскетика. Определение понятия. Цели задачи. 2. Аскеза. Определение понятия. Цель. Особенности христианской аскезы. 3. Понятия «самоотречение», «подвижник». 4. Мироутверждающая и мироотрицающая аскеза. 5. Причины и особенности райской аскезы. 6. Особенности труда до и после грехопадения. Что изменилось, а что осталось прежним? 7. Аналогии отношений между человеком и Богом из примеров земной жизни. 8. Грех. Определение понятия. Последствия его совершения. 9. Первородный грех. Причины и повод его совершения. Отношение первородного греха к каждому человеку.
2	Тема 1.2. Основные источники и параллели. Святоотеческая аскетика. Представления о подвиге и очищении в разных религиозных системах.	Подготовка конспекта, подготовка к практическому занятию	<ol style="list-style-type: none"> 1. Античные нравственные системы у Платона, Аристотеля, стоиков, неоплатоников и комментаторов Аристотеля как важная составляющая для понимания системы православной аскезы. 2. Четыре главные добродетели античности и христианства: мужество, благоразумие, умеренность и справедливость. 3. Идеал познания себя или внимания себе
3	Тема 1.3. Учение о предстрасти, помыслах/страстях, страдательности и бесстрастии. Описание, симптомы и	Подготовка конспекта, подготовка к практическому занятию	<ol style="list-style-type: none"> 1. Страсти. Определение понятия. Причины возникновения. Аналогии. Соотношение греха и страсти. 2. Соотношение страдания и аскезы. 3. «Требования» греха в человеке. Потворство и противоборство греху. 4. Путь аскезы, пройденный Христом. Начало,

	развитие духовных болезней. Себялюбие как источник страстей. Телесные страсти: чревоугодие, блуд и сребролюбие		середина и конец. 5. Синергия греха. Определение понятия. Причины ее возникновения. 6. Добродетель. Определение понятия. Примеры. Аналогии из жизни. 7. Благодатная радость и греховное удовольствие. Сходства и различия.
4	Тема 1.4. Душевные страсти: гнев, печаль и уныние, тщеславие и гордость.	Подготовка конспекта, подготовка к практическому занятию	1. Толкование слов апостола Иоанна: «Все, что в мире: похоть плоти, похоть очей и гордость житейская» (1 Ин. 2:16), - в отношении духовной жизни человека. 2. Восемь коренных страстей и их соотнесение с прочими страстями. 3. Печаль и уныние, тщеславие и гордость. Сходства и различия этих страстей.
5	Тема 1.5. Основные объективные (I) условия исцеления. Таинства.	Подготовка конспекта, подготовка к практическому занятию	1. Охарактеризовать связь меры евхаристического Причастия Телу Христову с мерой аскетических трудов. 2. Охарактеризовать Таинство покаяния, и его связь с силой человеческой природы.
6	Тема 1.6. Основные субъективные (II) условия исцеления. II. Воля, вера, покаяние, молитва, заповеди, надежда	Подготовка конспекта, подготовка к практическому занятию	1. Место молитвы в жизни христианина. 2. Многообразии форм молитвы. Обязательные признаки подлинной молитвы. 3. Стадии молитвенного делания. 4. Отличие поста от молитвы. 5. Виды воздержания. Навыки, приобретаемые через пост. 6. Правила поста. Традиция. Личный пост.
7	Тема 1.7 Осуществление лечения. Духовничество и откровение помыслов. Покаяние и его роль в обновлении жизни Церкви	Подготовка конспекта, подготовка к практическому занятию	1. Охарактеризовать формы личных отношений между духовником и духовным чадом. 2. Формы духовного руководства для монашествующих и мирян. 3. Аскеза без духовного руководителя. Характеристика. Опасности последствия. 4. Покаяние. Определение понятия. Этапы. 5. Богооставленность. Определение. Смысл. Причины. 6. Роды духовных опасностей на пути аскезы. 7. Духовная расслабленность. Определение. Опасность пребывания в ней. 8. Прелесть. Определение. Характеристика. Виды.
8	Тема 2.1. Лечение страстей и приобретение добродетелей. Лечение телесных страстей	Подготовка конспекта, подготовка к практическому занятию	1. Ступени пути аскезы. Традиция. 2. Иоанн Лествичник. Причины различия количества. 3. Характеристика этапа делания на пути аскезы. 4. Характеристика этапа созерцания на пути

	Путь от деяния к созерцанию. Аскетические триады в системах христианской аскетики как путь к совершенству. Деяние – созерцание – единение/обожение и другие.		<p>аскезы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Характеристика этапа обожения на пути аскезы. 6. Соотношения успехов аскетического делания и ощущения святости и греховности. 7. Лечение телесных страстей.
9	Тема 2.2. Лечение страстей и приобретение добродетелей. Лечение душевных страстей	Подготовка конспекта, подготовка к практическому занятию	<ol style="list-style-type: none"> 1. Краткая характеристика стадий развития греха в человеке. 2. Пути возникновения и укоренения в человеке греховных страстей. 3. Борьба плоти и духа. Смысл этого выражения. Цели борьбы. Силы сторон в этой борьбе. 4. Лечение душевных страстей.
10	Тема 2.3. Основные христианские добродетели: вера, надежда и любовь. Методика определения главной добродетели. Добродетель смирения, или смиренномудрия, и страха Божия	Подготовка конспекта, подготовка к практическому занятию	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие добродетели. 2. Добродетели естественные и сверхъестественные. 3. Пути приобретения добродетелей. 4. Добродетели: вера, надежда, любовь. 5. Добродетель покаяния. 6. Добродетель послушания. 7. Добродетель воздержания. 8. Добродетель терпения. 9. Добродетель смирения. 10. Добродетель страха Божия
11	Тема 2.4. Монашеский идеал. Отречение от мира и значение трех монашеских обетов. Добродетели целомудрия и нестяжания	Подготовка конспекта, подготовка к практическому занятию	<ol style="list-style-type: none"> 1. Многообразие форм духовной жизни. Критерии для выбора жизненного пути. 2. Монашество и брак. Сравнение спасительности этих путей для человека. 3. Монашеский идеал. 4. Три монашеских обета. 5. Особенности аскезы в монашестве и в браке. 6. Добродетель целомудрия. 7. Добродетель нестяжания.
12	Тема 2.5. Учение о послушании как о важнейшем инструменте аскетической брани	Подготовка конспекта, подготовка к практическому занятию	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добродетель послушания как великая добродетель. 2. Утрата этой добродетели в раю. 3. Добродетель послушания как начало духовного пути.
13	Тема 2.6. Учение о молитве, включая непрестанную.	Подготовка конспекта, подготовка к практическому занятию	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие молитвы. Место молитвы в жизни христианина. 2. Условия молитвы. Обязательные признаки подлинной молитвы. 3. Типы молитв. 4. Структура молитв. 5. Особенности непрестанной молитвы, ее

			плоды. Стадии молитвенного делания.
14	Тема 2.7. Опыт мистического богообщения. Восстановленное здоровье. Бесстрастие	Подготовка конспекта, подготовка к практическому занятию	1. Пути очищения сердца. 2. Охарактеризовать понятие «духовное благородство». 3. Требовательность. Характеристика. Проявления. 4. Допустимый характер настойчивости. 5. Восстановление здоровья. Бесстрастие.
15	Тема 2.8. Достижение обожения, богопознания и видения нетварного света	Подготовка конспекта, подготовка к практическому занятию	1. Святость. Определение. Характеристика. Виды. 2. Время наступления конца аскезы. 3. Духовная мера человека, ее способность к изменению.

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

Итоговый тест за 1 семестр:

Темы 1.1.-1.3

1. Буквальное значение слова «аскеза»:
 - А) созерцание;
 - Б) умозрение;
 - В) упражнение; (правильный ответ)
 - Г) увлечение.
2. Путь аскезы - это
 - А) путь каждого христианина; (правильный ответ)
 - Б) путь только монахов;
 - В) путь всей земли;
 - Г) путь только для мирян.
3. Труд, совершаемый ради другого человека
 - А) заставляет последнего задуматься о смысле аскезы;
 - Б) позволяет почувствовать себя нужным;
 - В) укрепляет отношения между людьми;
 - Г) направляет к Богу самого трудящегося. (правильный ответ)
4. Аскеза невозможна без
 - А) саморазрушения;
 - Б) самовнушения;
 - В) самоотречения; (правильный ответ)
 - Г) самовозвышения.
5. Цель аскетического подвига христиан
 - А) достижение физического совершенства;
 - Б) достижение духовного совершенства; (правильный ответ)
 - В) достижение материального благополучия;
 - Г) достижение вершин профессионального мастерства.
6. Если бы человек в раю не согрешил, то
 - А) человек не вошел бы для жизни в мир;
 - Б) мир не познал бы благости Творца;

- В) жизнь не достигла бы своего совершенства;
Г) грех не вошел бы в человека. (правильный ответ)
7. Аскеза в раю
А) укрепляла связь человека с Богом; (правильный ответ)
Б) очищала человека от греха;
В) подавала человеку вечную жизнь;
Г) подчиняла человеку диких животных.
8. Путь райской аскезы после грехопадения человека
А) утратил свое значение;
Б) будет открыт для человека после Воскресения мертвых;
В) остается тем же, хотя внешне изменился; (правильный ответ)
Г) предназначен только для ангелов.
9. Делание, созерцание, обожение – это
А) три пути для достижения разных совершенств;
Б) три главных добродетели;
В) три вида духовной деятельности;
Г) три названия одного и того же пути. (правильный ответ)
10. В раю у человека
А) труд отсутствовал;
Б) труд был тягостным;
В) труд был радостным; (правильный ответ)
Г) труд был неосознанным.
11. Буквальное значение слова «грех» - это
А) вздох;
Б) промах; (правильный ответ)
В) упрек;
Г) намек.
12. Продолжите Евангельскую цитату (1Ин. 1:8): «Если говорим, что не имеем греха –
А) обманываем ближнего;
Б) достигли святости;
В) обманываем самих себя; (правильный ответ)
Г) достигли Царства Небесного.
13. После грехопадения человек
А) остался полностью свободен от греха;
Б) остался свободен выбирать путь добра; (правильный ответ)
В) остался свободен от совершения необдуманных действий;
Г) остался свободен от необходимости нравственного выбора.
14. Потомки получили в наследство от Адама и Евы
А) свободу от Бога и зависимость от греха;
Б) тяготение к Богу и свободу от греха;
В) тяготение к Богу и зависимость от греха; (правильный ответ)
Г) свободу от Бога и свободу от греха.
15. Причиной грехопадения человека стало
А) желание стать как ангелы;
Б) желание стать как демоны;

- В) желание стать как звери;
- Г) желание стать как боги. (правильный ответ)

Темы 1.4-1.6

1. После грехопадения
 - А) аскеза изменилась; (правильный ответ)
 - Б) аскеза упразднилась;
 - В) аскеза сбалансировалась;
 - Г) аскеза ослабилась.
2. Путь аскезы для падшего человека связан с
 - А) радостью;
 - Б) страданием; (правильный ответ)
 - В) успокоением;
 - Г) разрушением.
3. Начало аскезы Христовой это
 - А) дела помощи страдающему человеку; (правильный ответ)
 - Б) слова о будущих судьбах мира;
 - В) мысли о предстоящих страданиях;
 - Г) чувства радости о раскаявшихся грешниках.
4. После грехопадения аскеза приобрела характер
 - А) революции;
 - Б) борьбы; (правильный ответ)
 - В) реформы;
 - Г) эволюции.
5. Первым прошел весь путь аскезы
 - А) Адам;
 - Б) Авраам;
 - В) Антоний Великий;
 - Г) Христос. (правильный ответ)
6. С ростом страсти в человеке
 - А) страдание ослабевает, удовольствие усиливается;
 - Б) страдание и удовольствие ослабевают;
 - В) страдание усиливается, удовольствие ослабевает; (правильный ответ)
 - Г) страдание и удовольствие усиливаются.
7. Синергия греха – это
 - А) сочетание греховной воли человека с греховными энергиями падших ангелов; (правильный ответ)
 - Б) противоборство греховной воли человека с греховными энергиями падших ангелов;
 - В) разобщение греховной воли человека с греховными энергиями падших ангелов;
 - Г) подавление греховной волей человека греховных энергий падших ангелов.
8. С ростом страсти в человеке
 - А) зависимость от греха уменьшается;
 - Б) зависимость от греха сохраняется;

- В) зависимость от греха увеличивается; (правильный ответ)
Г) зависимость от греха отсутствует.
9. Войдя в природу человека, грех
А) развил силы его души;
Б) поразил силы его души; (правильный ответ)
В) истребил силы его души;
Г) отстранил силы от его души.
10. Путь аскезы предполагает
А) уничтожение человеческой природы;
Б) отсечение человеческой природы;
В) преображение человеческой природы; (правильный ответ)
Г) сохранение неизменности человеческой природы.
11. Страсти, связанные с душой, называются
А) «похоть плоти»;
Б) «похоть очей»; (правильный ответ)
В) «похоть души»;
Г) «похоть духа».
12. Существование множества названий добродетелей обусловлено
А) сложностью человеческой природы;
Б) разнообразием творений Божиих;
В) множеством смыслов существования человека;
Г) множеством имен Божиих совершенств. (правильный ответ)
13. Многообразие страстей обусловлено
А) сложностью и многообразием в себе природы человека; (правильный ответ)
Б) множеством отпавших от Бога ангелов;
В) многообразием и сложностью сотворенного мира;
Г) множеством добродетелей, для которых страсти являются противоположностями.
14. Добродетель смирения является противницей страстей
А) «похоти плоти»;
Б) «похоти очей»;
В) «гордости житейской»; (правильный ответ)
Г) «прихоти властей».
15. Победой страсти чревоугодия является
А) послушание;
Б) нестяжание;
В) прилежание;
Г) воздержание. (правильный ответ)
- Темы 1.7-2.2.

1. Условие, делающее аскетический подвиг каждого человека индивидуальным путем.
А) Благодать Творца ко всем людям.
Б) Особенности в характере человека. (правильный ответ)
В) Общее устройство человеческой природы.

- Г) Причастность человека к тварному миру.
2. Семья – яркий образ
- А) отношений между Лицами Святой Троицы; (правильный ответ)
 - Б) отношений между человеком и природой;
 - В) отношений между начальниками и подчиненными;
 - Г) отношений между правителями и судьями.
3. Важнейшая задача аскезы в браке состоит в
- А) воздержании от супружеских отношений;
 - Б) воспитании благочестивых детей;
 - В) создании полноценной ячейки общества;
 - Г) пути к Богу через заботу друг о друге. (правильный ответ)
4. Аскеза в монашестве по сравнению с аскезой в браке
- А) более проста по форме и содержанию, но более сложна для исполнения;
 - Б) более проста по форме и содержанию, и более легка для исполнения;
 - В) более сложна по форме и содержанию, и более легка для исполнения; (правильный ответ)
 - Г) более сложна по форме и содержанию, и более сложна для исполнения.
5. Жизненный путь человека избирает
- А) Бог;
 - Б) Церковь;
 - В) духовник;
 - Г) сам человек. (правильный ответ)
6. Влагается в разум человека от диавола
- А) прилог; (правильный ответ)
 - Б) пленение;
 - В) сосложение;
 - Г) страсть.
7. Количество стадий развития греха
- А) 4;
 - Б) 5;
 - В) 6; (правильный ответ)
 - Г) 7.
8. Правильная последовательность развития греха в человеке
- А) прилог – сочетание – сосложение – пленение – исполнение – страсть; (правильный ответ)
 - Б) прилог – сочетание – пленение – сосложение – исполнение – страсть;
 - В) прилог – пленение – сочетание – сосложение – страсть;
 - Г) прилог – сосложение – сочетание – пленение – исполнение – страсть.
9. Если прилог принят человеком, то наступает
- А) исполнение;
 - Б) сосложение;
 - В) поражение;
 - Г) сочетание. (правильный ответ)
10. Слово «кеносис» имеет буквальное значение
- А) изменение;

- Б) умаление; (правильный ответ)
 - В) просвещение;
 - Г) созидание.
11. Покаяние – это
- А) изменение ума; (правильный ответ)
 - Б) просвещение духа;
 - В) укрепление сердца;
 - Г) умерщвление чувства.
12. Покаяние есть там, где
- А) человек рассчитывает только на свои силы;
 - Б) человек не выдвигает собственных условий; (правильный ответ)
 - В) человек почитает себя выше других;
 - Г) человек навязывает Богу своё видение.
13. Основой молитвенного обращения человека к Богу является
- А) совершение добрых дел;
 - Б) обширные богословские познания;
 - В) изучение Священного Писания;
 - Г) покаянный настрой аскезы. (правильный ответ)
14. В природе человека дух должен занимать
- А) главенствующее положение; (правильный ответ)
 - Б) центральное положение;
 - В) нейтральное положение;
 - Г) подчиненное положение.
15. Для покаянного настроения человека характерно
- А) видение несовершенства мира;
 - Б) видение слабостей других;
 - В) видение своей греховности; (правильный ответ)
 - Г) видение своего превосходства.

Итоговый тест за 2 семестр:

Темы 2.3-2.4

1. Если человек имеет духовного руководителя, то он
 - А) должен отвергать добрые советы других;
 - Б) может принимать добрые советы других; (правильный ответ)
 - В) должен давать добрые советы другим;
 - Г) не должен давать добрые советы другим.
2. Первым духовным наставником людей
 - А) был Господь Бог; (правильный ответ)
 - Б) были небесные светила;
 - В) были ангелы;
 - Г) были силы природы.
3. Особую опасность для движения по пути аскезы представляет

- А) самоукорение;
 - Б) самопринуждение;
 - В) самоуглубленность;
 - Г) самонадеянность. (правильный ответ)
4. Духовное руководство (окормление) человека как правило осуществляется
- А) никем;
 - Б) одним человеком; (правильный ответ)
 - В) несколькими руководителями;
 - Г) собором епископов.
5. На пути аскезы необходима опора на
- А) Предание Церкви;
 - Б) личный жизненный опыт;
 - В) опыт духовника;
 - Г) все предыдущие ответы верны. (правильный ответ)
6. Настоящая молитва должна быть
- А) тихой;
 - Б) медленной;
 - В) трудной;
 - Г) искренней. (правильный ответ)
7. Начальная ступень молитвенного подвига
- А) непрестанная молитва;
 - Б) словесная молитва; (правильный ответ)
 - В) умная молитва;
 - Г) сердечная молитва.
8. Высшая ступень молитвенного делания
- А) умно-сердечная молитва;
 - Б) словесная молитва;
 - В) непрестанная молитва; (правильный ответ)
 - Г) умная молитва.
9. В молитве человека должно участвовать
- А) только устами;
 - Б) устами и умом;
 - В) устами, умом и сердцем;
 - Г) всю свою природу вместе с телом. (правильный ответ)
10. Общая молитва за богослужением
- А) ослабляет личную молитву;
 - Б) всегда приносит радость молящемуся;
 - В) объединяет человека с Церковью; (правильный ответ)
 - Г) заставляет человека всегда молиться по установленным правилам.
11. Пост для человека в раю
- А) был неисполним;
 - Б) был исполним со страданием;
 - В) был легко исполним; (правильный ответ)
 - Г) отсутствовал.
12. Пост

- А) учит человека терпению; (правильный ответ)
 - Б) приносит расстройство здоровья;
 - В) развивает непослушание;
 - Г) повергает человека в скорбь.
13. Исихия – это
- А) бодрствование;
 - Б) молчание; (правильный ответ)
 - В) стремление;
 - Г) расслабление.
14. Ограничения поста прежде всего распространяются на
- А) действия духа человека;
 - Б) на движения души человека;
 - В) на действия тела человека; (правильный ответ)
 - Г) все предыдущие ответы верны.

Темы 2.5.-2.6

1. Вершина пути аскезы – это
 - А) созерцание;
 - Б) исступление;
 - В) обожение; (правильный ответ)
 - Г) воцерковление.
2. Количество ступеней аскезы по Иоанну Синайскому
 - А) 10;
 - Б) 20;
 - В) 30; (правильный ответ)
 - Г) 33.
3. Доверие человека своим духовным наставникам имеет особенно важное значение на этапе
 - А) обожения;
 - Б) созерцания;
 - В) делания; (правильный ответ)
 - Г) ни на одном из этапов.
4. При движении к Богу
 - А) человек в какой-то момент оставляет делание;
 - Б) человек постепенно лишается созерцания;
 - В) человек стремится выйти за рамки обожения;
 - Г) человек многократно повторяет трехступенчатый путь восхождения. (правильный ответ)
5. Продвижение по пути аскезы вызывает в человеке ощущение
 - А) «умножения святости» и уменьшения страстей;
 - Б) «умножения святости» и увеличения страстей;
 - В) «уменьшения святости» и увеличения страстей; (правильный ответ)
 - Г) «уменьшения святости» и уменьшения страстей.
6. У истинного подвижника со временем
 - А) увеличивается чувство пропасти между ним и Христом; (правильный ответ)

- Б) увеличивается пропасть между ним и Христом;
 - В) уменьшается чувство пропасти между ним и Христом;
 - Г) уменьшается надежда на возможность соединиться с Христом.
7. Прямой смысл слова «искушение»
- А) прегрешение;
 - Б) пленение;
 - В) отступление;
 - Г) испытание. (правильный ответ)
8. Если человек сходит с пути аскезы, то это прежде всего свидетельство
- А) его духовного заблуждения;
 - Б) его духовной слабости; (правильный ответ)
 - В) его духовного поиска;
 - Г) его духовного успеха.
9. В прелести пребывает человек,
- А) отчаявшийся в своем спасении;
 - Б) не желающий совершать аскетических подвигов;
 - В) упорствующий в своем заблуждении; (правильный ответ)
 - Г) ищущий выхода из духовно опасного состояния.
10. Мнение как вид прелести человека проявляется в
- А) стремлении к благодатным ощущениям;
 - Б) представлении о богоугодности его трудов; (правильный ответ)
 - В) ощущении неправильности своих поступков;
 - Г) оставлении аскетических подвигов.

Темы 2.7.-2.8.

1. Соотношение значения аскезы и таинств
- А) аскеза и таинства дополняют друг друга; (правильный ответ)
 - Б) аскеза имеет преимущества перед таинствами;
 - В) таинства самодостаточны без аскезы;
 - Г) аскеза и таинства противоположны друг другу.
2. Отрицали необходимость таинств для жизни во Христе, ограничиваясь одной аскезой
- А) гностики;
 - Б) ессеи;
 - В) мессалиане; (правильный ответ)
 - Г) евномиане.
3. Предельная самоотверженная любовь к Богу святыми отцами называется
- А) очищение сердца;
 - Б) безмолвие разума;
 - В) умное делание;
 - Г) выход за пределы собственной природы. (правильный ответ)
4. В таинстве Евхаристии достигает предельной полноты
- А) единство всех христиан Земли;
 - Б) синергия Бога, Церкви и человека; (правильный ответ)
 - В) знание людей о Боге;
 - Г) учение Церкви о Спасении.

5. Условием евхаристического соединения со Христом является
 - А) совершение положенного молитвенного правила;
 - Б) строгое соблюдение постов;
 - В) обязательная исповедь накануне причастия;
 - Г) вся аскеза человека. (правильный ответ)
6. В человеке должны сочетаться
 - А) одинаковая требовательность к себе и другим;
 - Б) требовательность к себе и терпимость к другим; (правильный ответ)
 - В) требовательность к другим и терпимость к себе;
 - Г) одинаковая терпимость к себе и другим.
7. Желая исполнения Воли Божией, человек
 - А) теряет свою свободу;
 - Б) ограничивает свою свободу;
 - В) укрепляет свою свободу; (правильный ответ)
 - Г) ставит свою свободу выше всех.
8. Настойчивость человека по отношению к Богу должна носить
 - А) просительный характер; (правильный ответ)
 - Б) юридический характер;
 - В) запелляционный характер;
 - Г) мистический характер.
9. Уважение к свободе ближнего проявляет себя наиболее в добродетели
 - А) трудолюбия;
 - Б) терпения; (правильный ответ)
 - В) молчания;
 - Г) любви к молитве.
10. Конец аскетических трудов человека
 - А) наступает при наступлении святости;
 - Б) наступает в зрелом возрасте;
 - В) наступает со смертью человека; (правильный ответ)
 - Г) не наступает.

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.	Ларше Ж. К. Исцеление духовных болезней. Введение в аскетическую традицию Православной Церкви. Сергиев Посад, 2018.
2.	Петр (Екатериновский), еп. Указание пути ко спасению: опыт аскетики (в сокращении) [Текст] / Петр (Екатериновский), еп.- Москва: Издательство Сибирская Благовонница, 2011. - 448 с.

6.1.2. Дополнительная литература

№	Автор, название, место издания, год издания учебной и учебно-методической литературы
1	Аскетика: сборник. Т. 1 [Текст]. - Москва : Издательство Сибирская Благовонница, 2008. - 1135 с.
2	Игнатий (Брянчанинов), свт. Аскетические опыты: избранные творения : в 2 т. / свт. Игнатий (Брянчанинов). – Москва : Сибирская Благовонница, 2012. – Т. 1. – 832 с.
3	Игнатий (Брянчанинов), свт. Аскетические опыты: избранные творения : в 2 т. / свт. Игнатий (Брянчанинов). – Москва : Сибирская Благовонница, 2012. – Т. 2. – 704 с.
4	Лествичник, И. Лествица, или Скрижали Духовные : духовно-просветительское издание / И. Лествичник. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 355 с.

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 любом высшем учебном заведении, является способность самостоятельно приобретать знания. Самостоятельная работа студента — это планируемая познавательная деятельность, организационно и методически направляемая преподавателем без видимой помощи для достижения конкретного результата.

Изучение факультативного курса «Православная аскетика» способствует сознательному и самостоятельному овладению новыми знаниями, их закреплению, расширению и углублению, повышению качества их усвоения; выработке самостоятельного творческого мышления и подготовке к самообразовательной и научно-исследовательской работе.

Цели изложенных в пособии методических рекомендаций студентам следующие:

1. Формирование умения логично и аргументировано излагать выводы после изучения той или иной темы или периода.
2. Привитие навыков самостоятельной работы с предлагаемыми источниками.

По факультативному курсу «Православная аскетика» учебной программой предусмотрены лекции, практические занятия. Проведение последних не только позволяет выявить степень усвоения студентами получаемых знаний, но и способствует углубленному изучению ими тем, затронутых преподавателем в лекциях.

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

1	аудитория для проведения занятий;
2	учебная мебель;
3	компьютерное и мультимедийное оборудование.

Лицензионное программное обеспечение при реализации дисциплины не требуется.