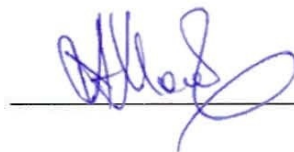


Религиозная организация – духовная образовательная организация
высшего образования
«Кузбасская православная духовная семинария
Кемеровской Епархии Русской Православной Церкви
(Московский Патриархат)»
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: митрополит Аристарх (Смирнов) епископ
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.07.2021 22:34:54
Уникальный программный ключ:
236848de91e14e821fe0befcf483a35ae5036840

Кафедра библейско-богословских дисциплин



УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
иерей Андрей Мояренко
«7» февраля 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки
«Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»

Направленность (профиль)
«Подготовка служителей и религиозного персонала православного вероисповедания»

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Новокузнецк
2020

Программа составлена в соответствии с требованиями Церковного образовательного стандарта с ориентацией на Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 Теология (уровень бакалавриата) Религиозной организации – духовной образовательной организации высшего образования «Кузбасская православная духовная семинария Кемеровской Епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат)», (далее – Семинария).

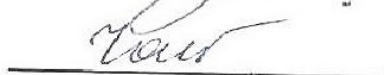
Программа рассмотрена и утверждена на заседании Ученого совета Семинарии протокол № 8 от 7 февраля 2020 г.

Составитель



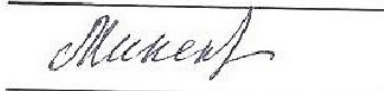
Левина И.Л., доктор мед. наук

Рецензент (внутренний)



Чайковская Е.Н., канд. пед. наук

Рецензент (внешний)



Миненко Г.Н., доктор культурологии

Зав. кафедрой ОГД



Кузнецова Е.С., канд. культурологии

1. Цель освоения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Цель: подготовка обучающихся к ведению физкультурно-спортивной и оздоровительно-рекреативной деятельности.

Цель курса соотносится с требованием Церковного образовательного стандарта с ориентацией на Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 Теология (уровень бакалавриата).

Задачи:

1. Развитие у обучающихся физических, морально-волевых и психологических качеств.
2. Овладение основными двигательными умениями и навыками.
3. Укрепление здоровья и закаливание.
4. Совершенствование знаний и умений в организации и проведении спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО бакалавриата по направлению «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций» (уровень бакалавриата)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуется в рамках вариативной части Блока 1 Дисциплины учебного плана программы бакалавриата по данной направленности подготовки и находится в тесной взаимосвязи с такими дисциплинами как «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности», связанных с изучением конкретных общественных подсистем.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Исходя из поставленной цели курса и предполагаемой учебной нагрузки, по окончании изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать следующими общекультурными и профессиональными компетенциями:

– способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8):

знать:

- *пороговый уровень*: основные формы занятий физической культурой;
- *базовый уровень*: методы и средства физической культуры;
- *повышенный уровень*: требования к уровню физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

уметь:

- *пороговый уровень*: составить и провести разминку перед основным занятием, эстафету;
- *базовый уровень*: самостоятельно, методически правильно использовать методы и средства физической культуры;
- *повышенный уровень*: самостоятельно достигать определенного уровня физической подготовленности;

владеть:

- *пороговый уровень*: навыками общения с группой и способностью провести простейшее спортивное занятие;
- *базовый уровень*: средствами самостоятельного, методически правильного использования методов и средств физической культуры;
- *повышенный уровень*: готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

– способностью вести соответствующую учебную, воспитательную, просветительскую деятельность в образовательных и просветительских организациях (ПК-6):

знать:

- *пороговый уровень*: основные формы, методы и средства физической культуры;
- *базовый уровень*: средства самостоятельного, методически правильного использования методов и средств физической культуры;
- *повышенный уровень*: специфику учебно-воспитательной деятельности в образовательных и просветительских организациях различного уровня и типа;

уметь:

- *пороговый уровень*: составлять план-конспект занятия, проводить разминку и спортивные игры в соответствии с оптимальными для возраста методами обучения;
- *базовый уровень*: организовывать образовательную и просветительскую деятельность по вопросам достижения должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни;
- *повышенный уровень*: адаптировать полученные в ходе обучения знания применительно к специфике аудитории и в зависимости от ситуативного контекста;

владеть:

- *пороговый уровень*: навыками проведения занятия в соответствии с требованиями образовательной организации;
- *базовый уровень*: навыками доходчивого и внятного изложения материала в рамках задач учебно-воспитательной деятельности;
- *повышенный уровень*: навыками общения и преподавания аудитории различного возраста и различных духовных запросов.

4. Структура и содержание учебной дисциплины**4.1. Формы работы и общая трудоемкость дисциплины**

Программой учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусмотрено проведение практических занятий.

Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т. ч. с применением ЭИОС, включает лекции и практические занятия, групповые консультации, индивидуальную работу обучающегося с преподавателем, промежуточную аттестацию обучающихся и другие виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Контактная работа обучающихся с преподавателем может быть, как аудиторной, так и внеаудиторной.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

4.2. Тематический план учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Наименование разделов учебной дисциплины	Количество часов, трудоемкость (в часах)			
	Всего	В том числе		
		Аудиторные		Самостоятельная работа обучающихся
Лекции	Практические занятия (ПЗ)			
1 семестр	46		46	
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	6		6	
Раздел 2. Общая физическая подготовка	10		10	
Раздел 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	6		6	
Раздел 4. Легкая атлетика	24		24	
2 семестр	42		42	
Раздел 5. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Туризм	12		12	

Раздел 6. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	14		14	
Раздел 7. Нетрадиционные (необычные) виды спорта	16		16	
3 семестр	50		50	
Раздел 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	12		12	
Раздел 9. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	10		10	
Раздел 10. Волейбол	28		28	
4 семестр	46		46	
Раздел 10. «Волейбол» (продолжение)	14		14	
Раздел 11. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	12		12	
Раздел 12. Настольный теннис	20		20	
5 семестр	52		52	
Раздел 13. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	18		18	
Раздел 14. Атлетическая гимнастика	34		34	
6 семестр	50		50	
Раздел 15. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом	12		12	
Раздел 16. Баскетбол	38		38	
7 семестр	42		42	
Раздел 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся	20		20	
Раздел 18. Лыжная подготовка	22		22	
Всего по дисциплине часов:	328		328	
Формируемые компетенции	ПК-6, ОК-8			
Вид промежуточной аттестации:	1,2,3,4,5,6,7 семестры - зачет			

4.3. Содержание учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы	лекция	ПЗ	Содержание	Формы текущего контроля
1 семестр					
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.					
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.		2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.	
1.2.	Современное состояние физической культуры и спорта.		2	Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ No 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности.	Сдача контрольных нормативов

1.3.	Физическая культура как учебная дисциплина.		2	Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Рост неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды в процессе физического воспитания.	Тестовые задания
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1.	Теория общей физической подготовки		2	Тренировочный эффект физической подготовки, тренировка мышечной системы, положительный эмоциональный эффект, ликвидация жировых отложений	
2.2.	Структура и содержание общей физической подготовки		2	Методика развития выносливости Методика развития гибкости Методика развития быстроты Методика развития силы Методика развития ловкости	
2.3.	Организация тренировочного процесса по общей физической подготовке		2	Тренировочный эффект физической подготовки, тренировка мышечной системы, положительный эмоциональный эффект, ликвидация жировых отложений	Сдача контрольных нормативов
2.4.	Разновидности средств общей физической подготовки		2	Методика развития выносливости Методика развития гибкости Методика развития быстроты Методика развития силы Методика развития ловкости	
2.5.	Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, функциональное тестирование		2	Тренировочный эффект физической подготовки, тренировка мышечной системы, положительный эмоциональный эффект, ликвидация жировых отложений	Тестовые задания
Раздел 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья					
3.1.	Здоровье человека как ценность.		2	Здоровье человека как ценность. Критерии здоровья по Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.	
3.2.	Факторы, определяющие здоровье человека.		2	Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни (ЗОЖ). ЗОЖ. Оптимальный двигательный режим; закаливание; рациональное питание; рациональный режим жизни; отсутствие вредных привычек. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	

3.3.	Критерии эффективности здорового образа жизни.		2	Критерии эффективности здорового образа жизни: уровень физического развития; уровень психологического развития; состояние иммунитета; уровень адаптации к социально-экономическим условиям жизни; уровень и эффективность профессиональной деятельности широта и степень проявления социальных, культурных и личностных интересов; степень сформированности установки на здоровый образ жизни; уровень усвоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья; умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу здорового образа жизни.	Собеседование
Раздел 4. Легкая атлетика					
4.1.	Общие принципы обучения легкой атлетике.		2	Общие принципы обучения обучающихся видам легкой атлетики.	
4.2.	Техника безопасности.		2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	
4.3.	Легкая атлетика. Бег и ходьба.		2	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика. Бег и ходьба.	
4.4.	Легкая атлетика. Бег и ходьба.		2	Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна.	
4.5.	Оздоровительный бег.		2	Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег 2000 метров, 3000 метров. Спринтерский бег 100 метров. Эстафеты.	
4.6.	Сдача контрольных нормативов.		2	Сдача контрольных нормативов: Бег 100м; Бег 2000 м; Бег 3000 м; Марш-бросок 5 км и 6 км.	
4.7.	Прыжки в длину с места.		2	Прыжки в длину с места. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств прыгуна.	
4.8.	Прыжок в длину с места и с разбега.		2	Сдача контрольных нормативов. Прыжок в длину с места и с разбега.	
4.9.	Метание набивного мяча и гранаты.		2	Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств метателя	
4.10.	Метание набивного мяча на дальность.		2	Метание набивного мяча на дальность и в цель из различных положений.	
4.11.	Метание гранаты.		2	Метание гранаты 500 гр. и 700гр. тренировочные упражнения.	
4.12.	Метание гранаты.		2	Метание гранаты 500 гр. и 700гр. Сдача контрольных нормативов.	Тестовые задания
2 семестр					
Раздел 5. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Туризм					
5.1.	Структура физической культуры личности.		2	Структура физической культуры личности. Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Уровни проявления физической культуры личности.	Рефераты

5.2.	Значение мотивации в сфере физической культуры.		2	Система мотивов. Проблемы в повышении мотивации обучающихся и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.	
5.3.	Туризм. Классификация видов туристических походов.		2	Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм. Классификация туристской деятельности по единым основаниям.	
5.4.	Особенности туризма и методика организации.		2	Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде.	
5.5.	Техника транспортировки пострадавшего		2	Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения.	
5.6.	Экскурсионная работа. Религиозный туризм.		2	Религиозный туризм как исполнение религиозных потребностей людей различных конфессий. Паломнический туризм (духовно-паломническое направление) и религиозный туризм экскурсионно-познавательной направленности. Религиозный туризм в христианстве. Православное паломничество. Наиболее известные монастыри Русской православной церкви в России и на Украине. Зарубежные православные центры, монастыри и храмы РПЦ. Христианские святыни и Святая земля.	
Раздел 6. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений					
6.1.	Традиционные оздоровительные системы.		2	Традиционные оздоровительные системы физических упражнений. «Йога», «Ушу», «Син До», «Тайчи» и др.	Рефераты
6.2.	Современные оздоровительные системы.		2	Современные оздоровительные системы: атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика.	
6.3.	Современные оздоровительные системы.		2	Стрейтчинг, шейпинг, калланетика.	
6.4.	Современные оздоровительные системы.		2	Изотон, бодифлекс, велнес.	
6.5.	Оздоровительная методика фитнеса.		2	Оздоровительная методика фитнеса. Классификация фитнес программ по функциональной направленности: групповые программы занятий, тренажерные оздоровительные технологии, водные программы, спортивные игры, детская оздоровительная физкультура и другие программы.	

6.6.	Силовые программы.		2	Силовые программы: - силовой урок без предметов и отягощений («фитнес-класс» «отжимания», приседания, восхождения на платформы 40, 50, 60, 70см, «планка» и др.); - силовые уроки с медболами, набивными мячами гантелями, эспандерами, «бодибарами», штангой (rump); - круговая тренировка (частично) кроссфит (частично).	
6.7.	Силовые программы.		2	Силовые программы: - интервальная тренировка (частично, интервалы силовой и комплексной направленности различной интенсивности, кроссфит); - силовой урок на фитбол - мяче (в том числе с гантелями мяч как отягощение, препятствие, оборудование).	
Раздел 7. Нетрадиционные (необычные) виды спорта					
7.1.	Классификация нетрадиционных видов спорта.		2	Классификация нетрадиционных видов спорта: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др.	
7.2.	Нетрадиционный спорт в России.		2	Нетрадиционный спорт в России.	Рефераты
7.3.	Необычные соревнования народов мира.		2	Необычные соревнования народов мира.	
7.4.	Элементы нетрадиционных гимнастик.		2	Элементы гимнастики Ушу.	
7.5.	Элементы нетрадиционных гимнастик.		2	Элементы гимнастики Йога.	
7.6.	Элементы нетрадиционных гимнастик.		2	Элементы гимнастики Цигун.	
7.7.	Дыхательные системы.		2	Дыхательная система Стрельниковой.	
7.8.	Дыхательные системы.		2	Дыхательная система Бутейко.	Собеседование
3 семестр					
Раздел 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями					
8.1.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.	
8.2.	Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности.		2	Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	
8.3.	Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях.		2	Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Особенности самостоятельных занятий для женщин.	Рефераты

8.4.	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.		2	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.	
8.5.	Гигиенические требования к самостоятельным занятиям.		2	Гигиенические требования к самостоятельным занятиям.	
8.6.	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.		2	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	

Раздел 9. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом

9.1.	Питание как фактор здорового образа жизни.		2	Питание как фактор здорового образа жизни.	
9.2.	Белки, жиры, углеводы как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма.		2	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями.	
9.3.	Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные.		2	Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма.	
9.4.	Борьба с вредными привычками.		2	Борьба с вредными привычками.	
9.5.	Борьба с вредными привычками.		2	Борьба с вредными привычками.	

Раздел 10. Волейбол.

10.1.	Волейбол. Из истории волейбола.		2	Волейбол. Из истории волейбола.	
10.2.	Волейбол. Стойки. Перемещения.		2	Стойки, перемещения.	
10.3.	Техника игры в нападении: верхняя передача мяча.		2	Техника игры в нападении: верхняя передача мяча.	
10.4.	Техника игры в нападении: верхняя подача		2	Техника игры в нападении: верхняя подача.	
10.5.	Техника игры в нападении: нападающий удар.		2	Техника игры в нападении: нападающий удар.	
10.6.	Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении.		2	Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении.	

10.7.	Техника игры в защите: прием мяча снизу.		2	Техника игры в защите: прием мяча Снизу.	
10.8.	Техника игры в защите: прием мяча с подачи.		2	Техника игры в защите: прием мяча с подачи.	
10.9.	Техника игры в защите: блокирование.		2	Техника игры в защите: блокирование.	
10.10.	Техника игры в защите: страховка.		2	Техника игры в защите: страховка.	
10.11.	Техника игры в защите: эстафеты с элементами волейбола.		2	Техника игры в защите: эстафеты с элементами волейбола.	
10.12.	Техника игры в защите: эстафеты с элементами волейбола.		2	Техника игры в защите: эстафеты с элементами волейбола.	
10.13.	Техника игры в защите: эстафеты с элементами волейбола.		2	Техника игры в защите: эстафеты с элементами волейбола.	
10.14.	Сдача контрольных нормативов по технике игры в защите.		2	Сдача контрольных нормативов по технике игры в защите.	
4 семестр					
10.15.	Правила игры, судейство.		2	Правила игры, судейство.	
10.16.	Двусторонние игры.		2	Двусторонние игры.	
10.17.	ОФП.		2	ОФП. Разностороннее физическое развитие спортсменов. Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости). Увеличение функциональных возможностей. Укрепления здоровья. Увеличение спортивной работоспособности. Стимулирование процессов восстановления. Расширение объема двигательных навыков.	
10.18.	СФП.		2	СФП. Прыжковая подготовка волейболистов на первом этапе обучения. Скоростная подготовка. Двигательно-координационные способности.	
10.19.	Техника безопасности.		2	Техника безопасности. Контрольные нормативы.	
10.20.	Методика проведения разминки.		2	Методика проведения разминки на занятиях по спортивным играм.	
10.21.	Подготовительные подвижные игры для обучения волейболу.		2	Подготовительные подвижные игры для обучения волейболу.	Тестовые задания
Раздел 11. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом					
11.1.	Диагностика и самодиагностика состояния организма.		2	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
11.2.	Врачебный контроль, его содержание.		2	Врачебный контроль, его содержание.	

11.3.	Педагогический контроль, его содержание.		2	Педагогический контроль, его содержание.	
11.4.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.		2	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.	
11.5.	Методы оценки физической подготовленности.		2	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	
11.6.	Коррекция по результатам показателей контроля.		2	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	
Раздел 12. Настольный теннис					
12.1.	Настольный теннис.		2	Настольный теннис. Стойки, перемещения. Способы удерживания ракетки.	
12.2.	Игра открытой и закрытой ракеткой.		2	Игра открытой и закрытой ракеткой.	
12.3.	Виды подач.		2	Виды подач.	
12.4.	Тактика игры в нападении и защите.		2	Тактика игры в нападении и защите.	
12.5.	Техника и тактика игры в одиночной и парной игре.		2	Техника и тактика игры в одиночной и парной игре.	
12.6.	Имитация перемещения у стола в 3-хметровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки.		2	Имитация перемещения у стола в 3-хметровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки	
12.7.	Подача справа, слева (количество попаданий).		2	Подача справа, слева (количество попаданий)	
12.8.	Подвижны игры, эстафеты с элементами настольного тенниса.		2	Подвижные игры, эстафеты с элементами настольного тенниса.	
12.9.	Правила игры и судейство. Техника безопасности.			Правила игры и судейство. Техника безопасности.	Собеседование
12.10	ОФП и СФП. Учебные игры.			ОФП и СФП. Учебные игры.	
5 семестр					
Раздел 13. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта					
13.1.	Спортивная классификация, Студенческий спорт.		2	Спортивная классификация, Студенческий спорт.	Рефераты

13.2.	Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.		2	Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	
13.3.	Спортивные соревнования как метод спортивной подготовки обучающихся.		2	Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований.	
13.4.	Общественные студенческие спортивные организации.		2	Общественные студенческие спортивные организации.	
13.5.	Олимпийские игры и Универсиады.		2	Олимпийские игры и Универсиады.	
13.6.	Современные популярные системы физических упражнений.		2	Современные популярные системы физических упражнений.	
13.7.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.		2	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.	
13.8.	Мотивация и обоснование выбора вида спорта для регулярных занятий.		2	Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.	
13.9.	Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.		2	Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.	

Раздел 14. Атлетическая гимнастика

14.1.	Атлетическая гимнастика.		2	Атлетическая гимнастика как форма и средство силовой подготовки.	
14.2.	Упражнения с гимнастическими палками.		2	Упражнения с гимнастическими палками.	
14.3.	Упражнения с гимнастическими набивными мячами.		2	Упражнения с гимнастическими набивными мячами.	
14.4.	Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических скамейках.		2	Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических скамейках.	
14.5.	Прыжки через скакалку.		2	Прыжки через скакалку.	
14.6.	Упражнения с отягощениями и в сопротивлении.		2	Упражнения с отягощениями и в сопротивлении.	

14.7.	Упражнения на тренажерах.		2	Упражнения на тренажерах.	
14.8.	Упражнения на тренажерах.		2	Упражнения на тренажерах.	
14.9.	Упражнения на точность и ловкость.		2	Упражнения на точность и ловкость.	
14.10.	Упражнения для развития силы, силовой выносливости, подвижности.		2	Упражнения для развития силы, силовой выносливости, подвижности.	
14.11.	Упражнения для развития подвижности.		2	Упражнения для развития подвижности.	
14.12.	Сдача контрольных нормативов		2	Сдача контрольных нормативов: Юноши: Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	
14.13.	Сдача контрольных нормативов.		2	Сдача контрольных нормативов: Юноши: Силовой переворот в упор на перекладине (количество раз). Девушки: Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) количество раз.	
14.14.	Сдача контрольных нормативов.		2	Сдача контрольных нормативов: Юноши: В висе поднимание ног до касания перекладины (количество раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (количество раз). Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (количество раз).	
14.15.	Сдача контрольных нормативов.		2	Сдача контрольных нормативов: Приседания на одной ноге (правой, левой ноге).	
14.16.	Сдача контрольных нормативов.		2	Сдача контрольных нормативов: Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены (количество раз).	
14.17.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой.		2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой.	Тестовые задания
6 семестр					
Раздел 15. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом					
15.1.	Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом.		2	Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие.	Рефераты

15.2.	Учет физиологических особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.		2	Учет физиологических особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.	
15.3	Учет гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.		2	Учет гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.	
15.4	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.		2	Восстановительные процессы у девушек в физической культуре и спорте. Восстановительные процессы при мышечной деятельности.	
15.5.	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.		2	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований у юношей.	
15.6.	Пути повышения эффективности процессов восстановления.		2	Пути повышения эффективности процессов восстановления.	
Раздел 16. Баскетбол					
16.1	Баскетбол. Стойки, перемещения.		2	Баскетбол. Стойки, перемещения.	
16.2.	Техника игры: ведение мяча.		2	Техника игры: ведение мяча.	
16.3.	Техника игры: передачи мяча.		2	Техника игры: передачи мяча.	
16.4.	Техника игры: броски в кольцо.		2	Техника игры: броски в кольцо.	
16.5.	Техника игры: вырывание, выбивание мяча; финты.		2	Техника игры: вырывание, выбивание мяча; финты.	
16.6.	Техника игры: штрафной бросок.		2	Техника игры: штрафной бросок.	
16.7.	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.		2	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.	
16.8.	Групповые действия в защите и нападении.		2	Групповые действия в защите и нападении.	
16.9.	Групповые действия в защите и нападении.		2	Групповые действия в защите и нападении.	
16.10.	Командные тактические действия в защите и нападении.		2	Командные тактические действия в защите и нападении.	
16.11.	Командные тактические действия в защите и нападении.		2	Командные тактические действия в защите и нападении.	

16.12.	Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.		2	Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.	
16.13.	Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.		2	Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.	
16.14.	Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.		2	Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.	
16.15.	Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.		2	Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.	
16.16.	Правила игры. судейство. Техника безопасности.		2	Сдача контрольных нормативов: Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину. Правила игры, судейство. Техника безопасности. Двусторонние игры.	
16.17.	Сдача контрольных нормативов.		2	Сдача контрольных нормативов. Броски с 5-ти точек штрафной зоны. Передачи мяча в стену Н-150см, s-2м (левой, правой руками).	
16.18.	Сдача контрольных нормативов.		2	Челночный бег с ведением мяча 3x10м ОФП и СФП.	
16.19.	Методика проведения разминки на занятиях по спортивным играм.		2	Методика проведения разминки на занятиях по спортивным играм.	Тестовые задания
7 семестр					
Раздел 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся					
17.1.	Производственная физическая культура. Комплекс производственной гимнастики.		2	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Комплекс упражнений для производственной гимнастики.	
17.2	Вводная гимнастика. Физкультурные паузы. Физкультминутка.		2	Физкультурные паузы. Физкультминутка.	
17.3	Комплекс упражнений для физкультурных пауз и физкультминуток.		2	Комплекс упражнений для физкультурных пауз и физкультминуток.	
17.4	Комплекс упражнений для утренней гимнастики.		2	Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	
17.5	Производственная гимнастика при работе с ПК.		2	Производственная гимнастика при работе с ПК.	

17.6.	Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.		2	Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время сотрудников.	Собеседование
17.7.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.		2	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	
17.8.	Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.		2	Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.	
17.9.	Влияние индивидуальных особенностей, на содержание физической культуры на производстве.		2	Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.	
17.10.	Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.		2	Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	Тестовые задания
Раздел 18. Лыжная подготовка					
18.1	Классификация способов передвижения на лыжах.		2	Классификация способов передвижения на лыжах. Терминология. История появления лыжного спорта. Материально-техническое обеспечение лыжного спорта.	
18.2.	Обучение классическим лыжным ходам.		2	Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам.	
18.3.	Лыжная подготовка.		2	Лыжная подготовка.	
18.4.	Обучение спускам с гор и подъемам в гору.		2	Анализ техники и методика обучения спускам с гор и подъемам в гору.	
18.5.	Лыжная подготовка.		2	Лыжная подготовка.	
18.6.	Обучение движению коньковым лыжным ходом.		2	Анализ техники и методика обучения движению коньковым лыжным ходом.	
18.7.	Лыжная подготовка.		2	Лыжная подготовка.	
18.8.	Обучения торможениям и поворотам на лыжах в движении.		2	Анализ техники и методика обучения торможениям и поворотам на лыжах в движении.	
18.9.	Лыжная подготовка.		2	Лыжная подготовка.	

18.10.	Основы спортивной тренировки в лыжных гонках.		2	Основы спортивной тренировки в лыжных гонках.	
18.11.	Командные соревнования лыжные гонки.		2	Командные соревнования лыжные гонки.	

5. Образовательные и информационно–коммуникационные технологии

5.1. Методы активного обучения.

Одной из задач преподавателя, ведущего занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», является выработка у обучающихся осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие обучающихся в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения обучающимися материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

В период обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков.

Программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Семинарии составлена с учетом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении, и различных средств, и методов физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на практических занятиях в учебных группах.

Практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

На сайте семинарии <http://www.seminaria.info/> размещены методические, информационные, контрольные материалы по дисциплине. При подготовке к практическим

занятиям и выполнении заданий, установленных планом самостоятельной работы обучающегося, используются современные информационно-коммуникационные технологии, обеспечивающие доступ к электронным ресурсам.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

7.1. Основная литература

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие/ М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова.— Электрон. текстовые данные. – Омск : Омский государственный технический университет, 2017. – 112 с. – Режим доступа : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>.

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев и др. – Электрон. текстовые данные. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. – 612 с. – Режим доступа : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>.

3. Бабиянц, К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие : [Электронный ресурс] / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко. – Электрон. текстовые данные. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2018. – 103 с. – Режим доступа : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699>.

4. Мрочко, О.Г. Основы индивидуальной оздоровительной программы обучающихся: методические рекомендации : [Электронный ресурс] / О.Г. Мрочко. – Электрон. текстовые данные. – Москва : Альтаир : МГАВТ, 2017. – 73 с. – Режим доступа : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483860>.

7.2. Дополнительная литература

1. Кудря, О. Н. Возрастные аспекты адаптации к физическим нагрузкам разной направленности [Электронный ресурс] / О. Н. Кудря. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 173 с. – Режим доступа : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573597>.

2. Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов [Электронный ресурс] : методическое пособие / А. А. Матишев, Г.А. Макарова, С.А. Локтев, С.М. Чернуха. – Электрон. текстовые данные. – Москва : Спорт : Человек, 2018. – 129 с. – Режим доступа : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499918>.

7.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. www.elementy.ru – Популярный сайт о фундаментальной науке.
2. www.nkj.ru – Журнал «Наука и жизнь».
3. www.naukatv.ru – Телеканал «Наука 2.0».
4. www.fizkulturaravshkole.ru – Сайт «Физкультура в школе»;
5. www.fizkultura-na5.ru – Сайт «Физкультура на 5»;
6. www.fizkulturnica.ru – Сайт учителей физкультуры «Здоровый образ жизни».

7.4. Программное обеспечение:

Операционная система:	Linux Mint v.19.2 x64
Офисный пакет:	Libre Office v.6.0.7.3
Просмотр web-страниц:	Chromium v.79.0.3945.130, Firefox Browser v.72.0.2
Просмотр изображений:	Xviewer v.2.2.1 Pix v.2.4.5
Графический редактор:	GIMP v.2.8.22

Музыкальный проигрыватель:	Xplayer v.2.2.2 Rhythmbox v.3.4.2
Видеопроеигрыватель:	Xplayer v.2.2.2
Просмотр pdf, djvu и проч.:	Xreader v.2.2.3
Голосовое, видео-, текст-общение:	Skype-8.58.0.93 Discord v.0.0.10

8. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

При реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются следующие профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- электронная библиотечная система <http://www.biblioclub.ru>;
- научно-богословская библиотека КПДС;
- система автоматизации библиотек ИРБИС.

9. Материально–техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает:

- специально оборудованный компьютерный класс с выходом в Интернет;
- аудитория, оборудованная мультимедийным проектором, оснащенная учебно-наглядными пособиями, ноутбуками с выходом в Интернет, прикладным программным обеспечением, проектор, колонки,
- спортивный зал со спортивным инвентарем;
- спортивная площадка для игровых видов спорта обучающихся;
- сеть Wi-Fi (в открытом доступе).

Аннотация
программы учебной дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
по направлению подготовки
«Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»
(уровень бакалавриата)
профилю «Подготовка служителей и религиозного персонала
православного вероисповедания»
форма обучения – очная

1. Цель освоения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Цель: подготовка обучающихся к ведению физкультурно-спортивной и оздоровительно-рекреативной деятельности.

Цель курса соотносится с требованием Церковного образовательного стандарта с ориентацией на Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 Теология (уровень бакалавриата).

Задачи:

1. Развитие у обучающихся физических, морально-волевых и психологических качеств.
2. Овладение основными двигательными умениями и навыками.
3. Укрепление здоровья и закаливание.
4. Совершенствование знаний и умений в организации и проведении спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО бакалавриата по направлению «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций» (уровень бакалавриата)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуется в рамках вариативной части Блока 1 Дисциплины учебного плана программы бакалавриата по данной направленности подготовки и находится в тесной взаимосвязи с такими дисциплинами как «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности», связанных с изучением конкретных общественных подсистем.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Исходя из поставленной цели курса и предполагаемой учебной нагрузки, по окончании изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать следующими общекультурными и профессиональными компетенциями:

– способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8):

знать:

- *пороговый уровень*: основные формы занятий физической культурой;
- *базовый уровень*: методы и средства физической культуры;
- *повышенный уровень*: требования к уровню физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

уметь:

- *пороговый уровень*: составить и провести разминку перед основным занятием, эстафету;
- *базовый уровень*: самостоятельно, методически правильно использовать методы и средства физической культуры;
- *повышенный уровень*: самостоятельно достигать определенного уровня физической подготовленности;

владеть:

– *пороговый уровень*: навыками общения с группой и способностью провести простейшее спортивное занятие;

– *базовый уровень*: средствами самостоятельного, методически правильного использования методов и средств физической культуры;

– *повышенный уровень*: готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

– **способностью вести соответствующую учебную, воспитательную, просветительскую деятельность в образовательных и просветительских организациях (ПК-6):**

знать:

– *пороговый уровень*: основные формы, методы и средства физической культуры;

– *базовый уровень*: средства самостоятельного, методически правильного использования методов и средств физической культуры;

– *повышенный уровень*: специфику учебно-воспитательной деятельности в образовательных и просветительских организациях различного уровня и типа;

уметь:

– *пороговый уровень*: составлять план-конспект занятия, проводить разминку и спортивные игры в соответствии с оптимальными для возраста методами обучения;

– *базовый уровень*: организовывать образовательную и просветительскую деятельность по вопросам достижения должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни;

– *повышенный уровень*: адаптировать полученные в ходе обучения знания применительно к специфике аудитории и в зависимости от ситуативного контекста;

владеть:

– *пороговый уровень*: навыками проведения занятия в соответствии с требованиями образовательной организации;

– *базовый уровень*: навыками доходчивого и внятного изложения материала в рамках задач учебно-воспитательной деятельности;

– *повышенный уровень*: навыками общения и преподавания аудитории различного возраста и различных духовных запросов.

4. Трудоемкость учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единицы (328 академических часов).

5. Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре дисциплины выделяются следующие основные разделы:

1 семестр

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Раздел 4. Легкая атлетика.

2 семестр

Раздел 5. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Туризм.

Раздел 6. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.

Раздел 7. Нетрадиционные (необычные) виды спорта.

3 семестр

Раздел 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими

упражнениями.

Раздел 9. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел 10. Волейбол.

4 семестр

Раздел 10. «Волейбол» (продолжение).

Раздел 11. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Раздел 12. Настольный теннис.

5 семестр

Раздел 13. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.

Раздел 14. Атлетическая гимнастика.

6 семестр

Раздел 15. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел 16. Баскетбол.

7 семестр

Раздел 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

Раздел 18. Лыжная подготовка.

6. Формы организации учебного процесса

Практические занятия, групповые консультации, индивидуальная работа обучающегося с преподавателем, промежуточная аттестация.

7. Виды промежуточной аттестации

Зачет по дисциплине.

Составитель: Левина И. Л., д-р мед. наук

**Дополнения и изменения к программе учебной дисциплины
основной образовательной программы
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
«Подготовка служащих и религиозного персонала религиозных организаций»
(уровень бакалавриата)
на период 2020 – 2024 г.г.**

Номер изменения/ дополнения	Содержание дополнения/изменения	Основание внесения изменения/дополнения
1.	Обновлена литература по Картам книгообеспеченности на 2020/2021 учебный год.	протокол заседания Ученого совета № 1 от <u>«30» августа 2019 г.</u>
2	Подключение к ЭБС «Viblioclub» (Договор об оказании информационных услуг № 524-08/20 от 29 августа 2020 г.).	протокол заседания Ученого совета № 1 от <u>«28» августа 2020 г.</u>