


Документ подписан простыми электронными подписями
Информация о владельце:
ФИО: митрополит Аристарх (Смирнов Вадим Анатольевич)
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.10.2021 15:45:46
Уникальный программный ключ:
236848de91e14e821fe0befcf483a35ae5036840

Религиозная организация – духовная образовательная организация
высшего образования
«Кузбасская православная духовная семинария
Кемеровской Епархии Русской Православной Церкви
(Московский Патриархат)»

Кафедра общегуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
РЕКТОР Кузбасской православной
духовной семинарии
митрополит Кемеровский и Прокопьевский

 /АРИСТАРХ/
29 июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт (атлетизм)»

Направление подготовки **48.03.01 Теология**

Профиль подготовки **«Православная теология»**

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Новокузнецк
2021

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетизм)» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 1110.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетизм)» основной образовательной программы высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки **48.03.01 Теология, профиль «Православная теология»** утверждена Ученым советом Кузбасской православной духовной семинарии, протокол № 12 от 29 июня 2021 г.

Рабочая программа одобрена на заседании Кафедры общегуманитарных дисциплин, протокол № 8 от 28 мая 2021 г.

Заведующий кафедрой:



Кузнецова Е.С.,
кандидат культурологии,
доцент

Составитель:



Новгородцева М.Ф.,
старший преподаватель

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетизм)»

Цель: развитие у обучающихся физических, морально-волевых и психологических качеств, овладение основными двигательными умениями и навыками, укрепление здоровья и закаливание, совершенствование знаний и умений в организации и проведении спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий.

Цель изучения дисциплины соотносится с требованиями ФГОС 48.03.01 Теология, который предполагает изучение системы теологического знания.

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

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО бакалавриата по направлению подготовки 48.03.01 Теология, профиль «Православная теология»

Дисциплина «Физическая культура и спорт (атлетизм)» реализуется в рамках обязательной части Блока 1. «Дисциплины (модули)», модуль Б1.О.14 «Здоровьесберегающие дисциплины» учебного плана программы бакалавриата по данной направленности подготовки и находится в тесной взаимосвязи с такими дисциплинами как «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт (атлетизм)», связанных с изучением конкретных общественных подсистем.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных 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. УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: – пороговый уровень: особенности функционирования организма человека при физических нагрузках в тренажерном зале; – базовый уровень: специфику физических занятий и технику безопасности в тренажерном зале; – повышенный уровень: базовые методики построения тренировок в тренажерном зале; основные техники упражнений для развития различных частей тела. Уметь: – пороговый уровень: рассчитать оптимальные физические нагрузки для занятий в тренажерном зале; – базовый уровень: применять на практике методики и техники построения тренировок в тренажерном зале; – повышенный уровень: осуществлять комплексы упражнений, способствующих развитию организма; осуществлять контроль и прогнозирование эффективности тренировочной нагрузки. Владеть: – пороговый уровень: навыками оценки собственного физического состояния и выбора необходимой интенсивности физической нагрузки на тренировке; – базовый уровень: навыками выполнения различных комплексов упражнений в тренажерном зале, способствующих оптимальному физическому развитию организма; – повышенный уровень: способностью давать оценку своего состояния физического развития и прогнозировать тренировочный процесс для обеспечения максимально эффективной

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Формы работы и общая трудоемкость дисциплины

Программой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетизм)» предусмотрено проведение практических занятий.

Контактная работа обучающихся с преподавателем, в т. ч. с применением ЭИОС, включает 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

Наименование разделов учебной дисциплины	Количество часов, трудоемкость (в часах)			
	Всего	В том числе		
		Аудиторные		Самостоятельная работа обучающихся
		Лекции	Практические занятия	
1 семестр	46	-	46	-
Раздел 1. Введение. Основы анатомии и тренажерный зал	46	-	46	-
2 семестр	42	-	42	
Раздел 1. Введение. Основы анатомии и тренажерный зал	42	-	42	-
3 семестр	50	-	50	
Раздел 2. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале	50	-	50	
4 семестр	46	-	46	
Раздел 2. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале	46	-	46	-
5 семестр	52	-	52	
Раздел 2. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале	52	-	52	
6 семестр	50	-	50	
Раздел 3. Техники упражнений	50	-	50	
7 семестр	42	-	42	
Раздел 3. Техники упражнений	42	-	42	
Всего по дисциплине часов:	328		328	-
Всего по дисциплине (зачетных единиц):				-
Формируемые компетенции:				УК-7
Вид промежуточной аттестации:				1 семестр - зачет

4.3. Содержание учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы	Лекция	Практ. з-е	Содержание	Формы текущего контроля
1 семестр					
Раздел 1. Введение. Основы анатомии и тренажерный зал					
1.	Введение. Особенности занятия в тренажерном зале.		2	Введение. Особенности занятия в тренажерном зале. Цели и задачи. Техника безопасности. Противопоказания.	

2.	Понятие анаболизма и катаболизма в организме человека.		2	Понятие анаболизма и катаболизма в организме человека.	
3.	Сердечно-сосудистая система.		2	Сердечно-сосудистая система. Гиподинамия как последствие научно-технического прогресса. Влияние физической нагрузки на сердце. Клинико – физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Влияние тренировок на сердечно-сосудистую систему Расчет пульса для снижения веса или наращивания мышечной массы.	Контрольные замеры
4.	Методика и техника работы с блочными тренажерами.		2	Методика и техника работы с блочными тренажерами.	
5.	Занятия в тренажерном зале.		38	Занятие в тренажерном зале, по ранее составленной методике, в соответствии с поставленными задачами.	Зачет Выполнение упражнений
2 семестр					
Раздел 1. Введение. Основы анатомии и тренажерный зал					
6.	Мышечная система.		2	Мышечная система. Строение мышечного волокна. Мышечная масса у женщин и мужчин. Быстрые мышечные волокна. Анаболизм и катаболизм.	
7.	Жир. Анаболизм и катаболизм.		2	Жир. Анаболизм и катаболизм. Процессы анаболизма и катаболизма. Анаболизм и катаболизм в спорте. Способы изменения катаболизма в сторону преобладания анаболических процессов.	
8.	Энергетическая система. Анаболизм и катаболизм.		2	Энергетическая система. Анаболизм и катаболизм. Три стадии метаболизма.	
9.	Техника упражнений для рук.		2	Техника упражнений для рук: с собственным весом, со свободными весами, с блочными тренажерами. Подбор веса, повторений, подходов и скорости. Мышцы антагонисты и синергисты. Техника безопасности.	
10.	Занятия в тренажерном зале.		34	Занятие в тренажерном зале, по ранее составленной методике, в соответствии с поставленными задачами.	Зачет Выполнение упражнений
3 семестр					
Раздел 2. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале					
11.	Роль питания при занятиях оздоровительным спортом.		2	Роль питания при занятиях оздоровительным спортом.	
12.	Белки.		2	Белки. Рацион питания для наращивания или снижения мышечной массы.	Контрольные замеры
13.	Жиры и углеводы.		2	Жиры и углеводы. Рацион питания для снижения или увеличения жирового компонента.	Контрольные замеры
14.	Техника упражнений для ног.		2	Техника упражнений для ног: с собственным весом, со свободными весами, с блочными тренажерами. Подбор веса, повторений, подходов и скорости. Мышцы антагонисты и синергисты. Техника безопасности.	
15.	Занятия в тренажерном зале.		42	Занятие в тренажерном зале, по ранее составленной методике, в соответствии с поставленными задачами.	Зачет Выполнение упражнений
4 семестр					
Раздел 2. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале					
16.	Углеводы.		2	Углеводы. Понятие «углеводная нагрузка». Откуда берутся силы для тренировки.	Контрольные замеры
17.	Энергия.		2	Где брать энергию для поднятия большого веса. Креатин-фосфат. Вся правда об L-карнитине.	
18.	Круговая тренировка.		2	Круговая тренировка. Методика круговой тренировки в тренажерном зале.	
19.	Техника упражнений для пресса.		2	Техника упражнений для пресса: с собственным весом, со свободными весами, с блочными тренажерами. Подбор веса, повторений, подходов и скорости. Мышцы антагонисты и синергисты. Техника безопасности.	Выполнение упражнений

20.	Занятия в тренажерном зале.		38	Занятие в тренажерном зале, по ранее составленной методике, в соответствии с поставленными задачами..	Зачет Выполнение упражнений
5 семестр					
Раздел 2. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале					
21.	Спортивное питание.		2	Спортивное питание. Особенности. Вред или польза спортивного питания. Его истинное влияние на организм.	
20.	Наращивание мышечной массы.		2	Наращивание мышечной массы. Методика построения тренировки на наращивание мышечной массы.	
22.	Снижение жирового компонента.		2	Снижение жирового компонента. Методика построения тренировки на снижение жирового компонента.	
23.	Техника упражнений для спины и груди.		4	Техника упражнений для спины и груди: с собственным весом, со свободными весами, с блочными тренажерами. Подбор веса, повторений, подходов и скорости. Мышцы антагонисты и синергисты. Техника безопасности.	Выполнение упражнений
24.	Занятия в тренажерном зале.		42	Занятие в тренажерном зале, по ранее составленной методике, в соответствии с поставленными задачами..	Зачет Выполнение упражнений
6 семестр					
Раздел 3. Техники упражнений					
25.	Техника беговой дорожки.		4	Техника беговой дорожки. Скорость, время, пульс.	Контрольные замеры
26.	Занятия в тренажерном зале.		46	Занятие в тренажерном зале, по ранее составленной методике, в соответствии с поставленными задачами.	Зачет Выполнение упражнений
7 семестр					
Раздел 3. Техники упражнений					
27.	Контроль нормативов по технике упражнений		4	Контроль нормативов по технике упражнений.	Контрольные замеры
28.	Занятия в тренажерном зале.		38	Занятия в тренажерном зале.	Зачет Выполнение упражнений

5. Образовательные и информационно–коммуникационные технологии

5.1. Образовательные технологии

1. Методы активного обучения

Одной из задач преподавателя, ведущего занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт (атлетизм)», 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 «Физическая культура и спорт (атлетизм)» 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 «Физическая культура и спорт (атлетизм)» 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.

5.2 Информационно–коммуникационные технологии

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

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетизм)»

6.1. 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.

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.

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.

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.

6.2. 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.

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.

6.3. 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.fizkulturvshkole.ru – Сайт «Физкультура в школе»;
5. www.fizkultura-na5.ru – Сайт «Физкультура на 5»;
6. www.fizkulturnica.ru – Сайт учителей физкультуры «Здоровый образ жизни».

6.4. 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
Видеопроектор:	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

7. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

При реализации дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетизм)» используются следующие профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

8. Материально–техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетизм)» включает:

- спортивный зал со спортивным инвентарем;
- спортивная площадка для игровых видов спорта обучающихся;
- сеть Wi-Fi (в открытом доступе).

**Аннотация
рабочей программы учебной дисциплины
«Физическая культура и спорт (атлетизм)»
основной образовательной программы высшего образования – бакалавриат
по направлению подготовки 48.03.01 Теология,
профиль «Православная теология»,
форма обучения – очная**

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (атлетизм)»

Цель: развитие у обучающихся физических, морально-волевых и психологических качеств, овладение основными двигательными умениями и навыками, укрепление здоровья и закаливание, совершенствование знаний и умений в организации и проведении спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий.

Цель изучения дисциплины соотносится с требованиями ФГОС 48.03.01 Теология, который предполагает изучение системы теологического знания.

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

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО бакалавриата по направлению подготовки 48.03.01 Теология, профиль «Православная теология»

Дисциплина «Физическая культура и спорт (атлетизм)» реализуется в рамках обязательной части Блока 1. «Дисциплины (модули)», модуль Б1.О.14 «Здоровьесберегающие дисциплины» учебного плана программы бакалавриата по данной направленности подготовки и находится в тесной взаимосвязи с такими дисциплинами как «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт (атлетизм)», связанных с изучением конкретных общественных подсистем.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных 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. УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: – пороговый уровень: особенности функционирования организма человека при физических нагрузках в тренажерном зале; – базовый уровень: специфику физических занятий и технику безопасности в тренажерном зале; – повышенный уровень: базовые методики построения тренировок в тренажерном зале; основные техники упражнений для развития различных частей тела. Уметь: – пороговый уровень: рассчитать оптимальные физические нагрузки для занятий в тренажерном зале; – базовый уровень: применять на практике методики и техники построения тренировок в тренажерном зале; – повышенный уровень: осуществлять комплексы упражнений, способствующих развитию организма; осуществлять контроль и прогнозирование эффективности тренировочной нагрузки. Владеть: – пороговый уровень: навыками оценки собственного физического состояния и выбора

		<p>необходимой интенсивности физической нагрузки на тренировке;</p> <p>– базовый уровень: навыками выполнения различных комплексов упражнений в тренажерном зале, способствующих оптимальному физическому развитию организма;</p> <p>– повышенный уровень: способностью давать оценку своего состояния физического развития и прогнозировать тренировочный процесс для обеспечения максимально эффективной жизнедеятельности организма.</p>
--	--	---

4. Трудоемкость учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

5. Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре дисциплины выделяются следующие основные разделы:

6. Формы организации учебного процесса

Лекционные и практические занятия, групповые консультации, индивидуальная работа обучающегося с преподавателем, промежуточная аттестация.

1 семестр

Раздел 1. Введение. Основы анатомии и тренажерный зал

2 семестр

Раздел 1. Введение. Основы анатомии и тренажерный зал

3 семестр

Раздел 2. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале

4 семестр

Раздел 2. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале

5 семестр

Раздел 2. Питание и тренажерный зал. Методика тренировок в тренажерном зале

6 семестр

Раздел 3. Техники упражнений

7 семестр

Раздел 3. Техники упражнений

7. Виды промежуточной аттестации

В 1,2,3,4,5,6,7 семестрах - зачет.

Составитель: Новгородцева М.Ф., старший преподаватель

**Дополнения и изменения
к рабочей программе учебной дисциплины
«Физическая культура и спорт (атлетизм)»
образовательной программы высшего образования – бакалавриат
по направлению подготовки 48.03.01 Теология,
профиль «Православная теология»
на период 2021 – 2025 гг.**

Номер изменения/ дополнения	Содержание дополнения/изменения	Основание внесения изменения/дополнения
1.	Обновлена литература по Картам книгообеспеченности на 2021/2022 учебный год.	протокол заседания Ученого совета № 1 от «01» сентября 2021 г.
2.	Подключение к ЭБС «Viblioclub»	Договор об оказании информационных услуг № 31-09/2021 от 01.09.21 г.