

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: митрополит Аристарх (Смирнов Вадим Анатольевич)

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.09.2024 10:55:49

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/

14 февраля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

«Физическая культура и спорт (спортивные единоборства)»

Направление подготовки **48.03.01 Теология**

Профиль подготовки **«Православная теология»**

Область знания выпускников **«Практическое богословие»**

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Новокузнецк
2023

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура и спорт (спортивные единоборства)**» 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 (спортивные единоборства)» основной профессиональной образовательной программы высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки **48.03.01 Теология, профиль «Православная теология»** утверждена Ученым советом Кузбасской православной духовной семинарии, протокол № 7 от 14 февраля 2023 г.

Рабочая программа одобрена на заседании Кафедры общегуманитарных дисциплин, протокол № 6 от 19 января 2023 г.

Заведующий кафедрой:

Кузнецова Е.С., кандидат
культурологии, доцент

Составитель:

Новгородцева М.Ф,
старший преподаватель

Рецензент внутренний:

Левина И.Л., доктор медицинских
наук, профессор

Рецензент внешний:

Миненко Г.Н., доктор культурологии

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

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 ОПОП ВО бакалавриата по направлению подготовки 48.03.01 Теология, профиль «Православная теология»

Дисциплина **Б1.В.ДВ.05.02 Физическая культура и спорт (спортивные единоборства)** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений **Б1.В.ДВ.05 Дисциплины (модули) по выбору 5 (ДВ.5)** 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.	Знать: особенности функционирования организма человека при занятиях спортивными единоборствами, противопоказания для занятий спортивными единоборствами. Уметь: оценивать функциональную готовность организма для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Владеть: навыками грамотного и эффективного ведения тренировочных занятий по спортивным единоборствам.
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: базовые методики построения тренировок по спортивным единоборствам в тренажерном зале; основные техники упражнений для развития различных частей тела. Уметь: давать оценку своего состояния физического развития и прогнозировать тренировочный процесс для обеспечения максимально эффективной жизнедеятельности организма. Владеть: навыками оценки собственного физического состояния и выбора эффективного стиля построения тренировочного процесса при занятиях единоборствами с соблюдением норм здорового образа жизни.

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Формы работы и общая трудоемкость дисциплины

Программой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (спортивные единоборства)» 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 I. Введение. История спортивных единоборств.	46	–	46	–
2 семестр	42	–	42	–
Раздел II. Основы анатомии и спортивные единоборства.	42	–	42	–
3 семестр	50	–	50	–
Раздел III. Ударные и бросковые техники.	50	–	50	–
4 семестр	46	–	46	–
Раздел IV. Тактические упражнения.	46	–	46	–
5 семестр	52	–	52	–
Раздел V. Методика построения занятия по спортивным единоборствам.	52	–	52	–
6 семестр	50	–	50	–
Раздел VI. Правила проведения соревнований по спортивным единоборствам.	50	–	50	–
7 семестр	42	–	42	–
Раздел VI. Правила проведения соревнований по спортивным единоборствам.	42	–	42	–
Всего по дисциплине часов:	328	–	328	–
Всего по дисциплине (зачетных единиц):	–			
Формируемые компетенции:	УК-7			
Вид промежуточной аттестации:	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестры – зачет			

4.3. Содержание учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы	Лекция	Практ. з-е	Содержание	Формы текущего контроля
1 семестр					
Раздел I. Введение. История спортивных единоборств					
1.	Введение. История спортивных единоборств.		2	Введение. История спортивных единоборств. Виды спортивных единоборств и их особенности. Техника безопасности. Противопоказания.	
2.	Основы анатомии и спортивные единоборства.		2	Основы анатомии и спортивные единоборства. Сердечно-сосудистая система. Срочный и отставленный эффект тренировки.	
3.	Занятие в зале спортивных единоборств.		38	Занятие в зале спортивных единоборств, в соответствии с поставленными задачами.	Открытое кейс-задание Открытое проблемное задание
2 семестр					
Раздел II. Основы анатомии и спортивные единоборства					

4.	Основы анатомии и спортивные единоборства.		4	Основы анатомии и спортивные единоборства. Костная система. Биомеханика движения единоборца. Рычаги первого и второго рода. Костные балки. Оси и плоскости: углы движения в суставах. Центр тяжести и площадь опоры.	
5.	Занятие в зале спортивных единоборств.		2	Занятие в зале спортивных единоборств, в соответствии с поставленными задачами.	Открытое кейс-задание Открытое проблемное задание
3 семестр					
Раздел III. Ударные и бросковые техники					
6.	Ударная техника. Руки.		4	Ударная техника. Руки. Прямолинейные и вращательные удары. Подводящие упражнения к ударам руками: – отжимания, – с предметами (палка и пр.)	
7.	Ударная техника. Ноги.		4	Ударная техника. Ноги. Прямолинейные и вращательные удары. Подводящие упражнения к ударам ногами: – приседания, – махи и удержания ног и т.д.	
8.	Бросковая техника.		4	Бросковая техника. Подводящие упражнения для работы в партере: – кувьрки, – упражнения на полу и т.д.	
9.	Занятие в зале спортивных единоборств.		38	Занятие в зале спортивных единоборств, по ранее составленной методике, в соответствии с поставленными задачами.	Открытое кейс-задание Открытое проблемное задание
4 семестр					
Раздел IV. Тактические упражнения					
10.	Тактические упражнения.		6	Тактические упражнения: – спарринг, – бесконтактный спарринг, – специальные игры..	
11.	Занятие в зале единоборств.		40	Занятие в зале спортивных единоборств, по ранее составленной методике, в соответствии с поставленными задачами.	Открытое кейс-задание Открытое проблемное задание
5 семестр					
Раздел V. Методика построения занятия по единоборствам					
12.	Методика и правила занятий по спортивным единоборствам.		6	Методика построения занятия по спортивным единоборствам. Правила проведения соревнований по спортивным единоборствам.	
13.	Занятие в зале спортивных единоборств.		46	Занятие в зале спортивных единоборств, по ранее составленной методике, в соответствии с поставленными задачами.	Открытое кейс-задание Открытое проблемное задание
6 семестр					
Раздел VI. Правила проведения соревнований по спортивным единоборствам					
14.	Правила проведения соревнований по спортивным единоборствам.		4	Правила проведения соревнований по спортивным единоборствам.	
15.	Занятие в зале спортивных единоборств.		46	Занятие в зале спортивных единоборств, по ранее составленной методике, в соответствии с поставленными задачами.	Открытое кейс-задание Открытое проблемное задание
7 семестр					
Раздел VI. Правила проведения соревнований по единоборствам					
16.	Контроль нормативов по технике упражнений		4	Контроль нормативов по технике упражнений.	Контрольные замеры

17.	Занятие в зале спортивных единоборств.		38	Занятие в зале спортивных единоборств, по ранее составленной методике, в соответствии с поставленными задачами.	Открытое кейс-задание Открытое проблемное задание
-----	--	--	----	---	--

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 (спортивные единоборства)», 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 (спортивные единоборства)» 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 (спортивные единоборства)» 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.

Подготовка индивидуальных творческих проектов (реферат) – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему устного сообщения для озвучивания на семинаре, практическом занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по

определенным проблемам. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию). Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

Реферат – письменная форма подготовки обучающихся к семинарским занятиям, представляющая краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению обучающихся к научной деятельности.

Тема реферата должна быть достаточно конкретной, она выбирается из списка, рекомендованного преподавателем; также возможен вариант самостоятельного выбора обучающимся темы – при условии обязательного согласования с преподавателем.

Реферат должен содержать обобщение различных точек зрения по определенной теме. От обычного конспектирования научной литературы реферат отличается тем, что в нем излагаются (сопоставляются, оцениваются) различные точки зрения на анализируемую проблему. При этом составитель реферата определяет свое отношение к рассматриваемым научным позициям, взглядам или определениям, принадлежащим различным авторам. Исследовательский характер реферата представляет его основную научную ценность.

Презентация реферата – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение исследуемой в реферате проблемы. Из подготовленного текста реферата обучающийся должен выбрать наиболее существенное, изложить своими словами в определенной последовательности. Презентация должна иметь научное обоснование, доказуемость, связь с конкретными научными или жизненными фактами, иметь иллюстративный материал (мультимедийную презентацию). Продолжительность презентации составляет 7–10 минут. Объем выступления предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – обсуждение реферата. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

5.2 Информационно–коммуникационные технологии

На сайте семинарии <http://kpds42.ru> 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 образовательным ресурсам, в т.ч. к ЭИОС.

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

6.1. Основная литература

1. Пашинцев В. Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года / В. Г. Пашинцев. – М.: Спорт, 2016. – 208 с. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454521>

2. Чинкин А. С. Физиология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – М.: Спорт, 2016. – 120 с. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410>

6.2. Дополнительная литература

1. Жуков Р. С. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебное пособие / Р. С. Жуков. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>

2. Тычинин Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. В. Тычинин. – Воронеж: Воронежский государственный

университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков; науч. ред. А. А. Курченков. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. – 85 с. – Режим доступа. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766>

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 (спортивные единоборства)» 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 (спортивные единоборства)» 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 (спортивные единоборства)»
основной профессиональной 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 (спортивные единоборства)»

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 ОПОП ВО бакалавриата по направлению подготовки 48.03.01 Теология, профиль «Православная теология»

Дисциплина **Б1.В.ДВ.05.02 Физическая культура и спорт (спортивные единоборства)** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений **Б1.В.ДВ.05 Дисциплины (модули) по выбору 5 (ДВ.5)** 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.	<p>Знать: особенности функционирования организма человека при занятиях спортивными единоборствами, противопоказания для занятий спортивными единоборствами.</p> <p>Уметь: оценивать функциональную готовность организма для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: навыками грамотного и эффективного ведения тренировочных занятий по спортивным единоборствам.</p>
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	<p>Знать: базовые методики построения тренировок по спортивным единоборствам в тренажерном зале; основные техники упражнений для развития различных частей тела.</p> <p>Уметь: давать оценку своего состояния физического развития и прогнозировать тренировочный процесс для обеспечения максимально эффективной жизнедеятельности организма.</p> <p>Владеть: навыками оценки собственного физического состояния и выбора эффективного стиля построения тренировочного процесса при занятиях единоборствами с соблюдением норм здорового образа жизни.</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

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

1 семестр

Раздел I. Введение. История спортивных единоборств.

2 семестр

Раздел II. Основы анатомии и спортивные единоборства.

3 семестр

Раздел III. Ударные и бросковые техники.

4 семестр

Раздел IV. Тактические упражнения.

5 семестр

Раздел V. Методика построения занятия по спортивным единоборствам.

6 семестр

Раздел VI. Правила проведения соревнований по спортивным единоборствам.

7 семестр

Раздел VI. Правила проведения соревнований по спортивным единоборствам.

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 (спортивные единоборства)»
основной профессиональной образовательной программы высшего образования
– бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология,
профиль «Православная теология»
на период 2023 – 2027 гг.**

Номер изменения/дополнения	Содержание дополнения/изменения	Основание внесения изменения/дополнения
1.	Обновлена литература по Картам книгообеспеченности на 2023/2024 учебный год.	протокол заседания Ученого совета № 7 от «14» февраля 2023 г.
2.	Подключение к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» («Biblioclub.ru») на 2023/2024 учебный год	Договор об оказании информационных услуг с «Директ-медиа DISTRIBUTION» № 520-08/2023 г. от 31.08.23.