

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Архимандрит Иосиф (Еременко Иосиф Борисович)
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.03.2022 14:58:26
Уникальный программный ключ:
1cb4798a009d50309e2300afdb70355e5752c2511

**РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ - ДУХОВНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ТОМСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ Я
ТОМСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



Н.П. Гальцова

« 01 » 09

2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки бакалавров
«Подготовка служителей и религиозного персонала
религиозных организаций»

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения - очная, заочная

Программа одобрена на заседании кафедры
Гуманитарных и церковно-практических дисциплин

От 31 августа 2021 г. протокол № 1

Разработчик:
преподаватель Козлов В.С. Коз

Рецензент:
Беляв В.Д. Беляв

Заведующий кафедрой: Костюкова Т.А., д.пед.н., профессор Костю

1.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с учебным планом подготовки академических бакалавров/магистров по направлению «Подготовка служащих и религиозного персонала религиозных организаций» в соответствии с утвержденными стандартами и положениями ТДС.

1.1. Цели освоения дисциплины

Цель курса «Физическая культура» - является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи изучения дисциплины

Изучение дисциплины «Физическая культура» требует решения следующих задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание: привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть ООП и является обязательной для изучения. Содержание дисциплины «Физическая культура» тематически связано с содержанием других учебных дисциплин: Литургия, Безопасность жизнедеятельности, Введение в аскетику.

Для изучения дисциплины выделены два семестра обучения (1 курс 2 семестр; 3 курс 5 семестр). Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, из которых 64 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем. Форма промежуточного и итогового контроля дисциплины: зачет.

2. Требования к результатам освоения дисциплины

2.1. Компетенции (навыки) обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины у студентов формируются следующие компетенции:

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.

ОПК-2. Способен применять базовые знания вероучительных дисциплин при решении теологических задач:

ОПК-2.5 – умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным версучением.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.

3.1.1. Для обучающихся на очной форме

Вид учебной работы	Всего	2	5
	часов	семестр	семестр
Контактная работа (всего)	64	32	32

В том числе:				
Лекции (Л)		-	-	-
Практические занятия (ПЗ)		64	32	32
Семинары (С)				
Самостоятельная работа (всего)		4	2	2
В том числе:				
Рефераты				
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>				
Изучение теоретического материала				
Подготовка к текущей аттестации (опросы и тестирование)				
Подготовка к промежуточной аттестации				
Вид промежуточной аттестации		4	зачет	зачет
Общая трудоемкость:	Часы	72	36	36
	Зачетные единицы	2	1	1

3.2. Содержание занятий

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы распределяется по теоретическому, практическому и контрольному разделам программы.

Теоретический раздел предусматривает формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношения к физической культуре. Содержа

ние теоретического раздела излагается в курсе лекций и предполагает усвоение студентами упорядоченной системы знаний по физической культуре.

Практический раздел предусматривает повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование и совершенствование профессионально важных качеств, овладение средствами и методами физкультурной и спортивной деятельности, приобретение опыта самостоятельного целенаправленного использования средств физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности.

Практический раздел состоит из методико-практического и учебно-тренировочного подразделов.

Методико-практический подраздел направлен на освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений, также навыки средствами физической культуры.

Учебно-тренировочный подраздел содействует приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Контрольный раздел определяет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Данный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения студентами учебного материала.

Критерием эффективности освоения учебного материала студентом является рейтинговая оценка результатов соответствующих разделов программы.

ТЕМАТИКА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание и т. д.).

Естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, беге, передвижении на лыжах, плавании и т. д.

Этапы формирования двигательного навыка:

1-й этап. Ознакомление, первоначальное освоение движения.

- общее представление о двигательном действии;
- обучение элементам этого действия;
- формирование общего ритма двигательного акта;
- предупредить ошибок и грубых искажений техники действия.

2-й этап. Формирование двигательного умения. Углубленное детализированное разучивание.

Краткая характеристика этапа:

- невысокая быстрота,
- нестабильный итог;
- невысокая устойчивость;
- непрочное запоминание;
- осознанный контроль действия.

3 -й этап. Формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства.

Краткая характеристика этапа:

- высокая быстрота;
- стабильный итог;
- высокая устойчивость;
- прочное запоминание;
- автоматизм двигательного действия.

На основе двигательного умения формируется двигательный навык:

- закрепление навыка и совершенствование техники движения
- избирательное совершенствование, те физические качества (или функциональные систем), от которых зависит высокий результат в двигательном действии;
- совершенствование техники двигательного действия в нестандартных условиях, т.е. увеличивать его вариативность;
- облегчение техники движения, прикладными способами его выполнения.

Тема 2. Освоение техники прыжка в длину с разбега.

Характеристика прыжков. Методика обучения прыжкам. Овладение сложными видами прыжков с разбега (с подводящими упражнениями). Техники отталкивания, разбега, приземления. Виды прыжков. Ошибки при выполнении прыжков.

Тема 3. Освоение техники бега на спринтерскую дистанцию (100 м).

Основные задачи в тренировке спринтера:

- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие общей выносливости как основы для совершенствования других специфических качеств;
- совершенствование техники бега на короткие дистанции; совершенствование скоростно-силовых качеств;

- совершенствование специальной выносливости; воспитание необходимых морально-волевых качеств и приобретение соревновательного ОПЫТА .

Определение и краткая характеристика бега на короткие дистанции. Изучение техники бега на короткие дистанции и динамики ее изменения с ростом квалификации и спортсмена/тренирующегося. Методика (этапы), тренировки в беге на короткие дистанции на различных этапах спортивной специализации

Тема 4. Освоение техники бега на длинные дистанции (1000 м)

1. Характеристика бега на средние и длинные дистанции.

Основные задачи в тренировке:

- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие общей выносливости как основы для совершенствования других специфических качеств;
- совершенствование техники бега на длинные дистанции; совершенствование скоростно-силовых качеств;
- совершенствование специальной выносливости; воспитание необходимых морально-волевых качеств и приобретение соревновательного опыта.

Определение и краткая характеристика бега на длинные дистанции.

Изучение техники бега на длинные дистанции и динамики ее изменения с ростом квалификации спортсмена/тренирующегося.

Методика тренировки в беге на длинные дистанции на различных этапах спортивной специализации (этапы).

2) Обучение технике бега маховым шагом на прямой дистанции и на повороте.

1. Демонстрация техники бега маховым шагом на прямом отрезке 80—100 м.
2. Краткий разбор основных моментов бега (постановка стоп на грунт, толчок, подъем бедра, наклон туловища и движение рук).
3. Бег по прямой на 80 и 100 м маховым шагом в среднем темпе.
4. Движение руками стоя на месте и в беге.
5. Разбор основных положений при беге на повороте (постановка стоп, наклон туловища, работа рук).
6. Демонстрация техники бега по повороту на отрезке 80—100 м.
7. Бег на 50—60 м при входе в поворот.
8. Бег на 80—100 м при входе в поворот и по повороту.
9. Бег на 50—60 м при выходе с поворота.
10. Бег на 100—120 м на повороте.

3) Обучение технике высокого старта на прямой дистанции и на повороте, разбор типичных ошибок.

4. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении (2 часа).

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (4 часа).

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни (2 часа).

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервноэмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервноэмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда (2 часа).

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Часть 1.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания (2 часа).

Часть 2.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (2 часа).

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях (2 часа).

б. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы и оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены во ФГОС по дисциплине.

Сводная таблица нормативов ГТО (шестая ступень 18-24 лет).

№ Пп	Виды испытаний	Юноши	
		Сер.	Зол.
1	Бег 100 м (сек.)	11.8	11.2
2	Бег 1000 м (мин)	2.48	2.36
3	Прыжок в длину с разбега (м)	3.8	4.3
	Прыжок в длину с места (м)	2.1	2.3
4	Метание гранаты 700 гр. (м)	38.0	42.5
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	11	13
6	Наклон вперед с прямыми ногами (достать пол)	Пальцами рук	Ладонями

б. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник : [16+] / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 296 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610> (дата обращения: 12.11.2021). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Амбарцумов И., священник, Леднев И.В. Физическая культура православного христианина. - СПб.: Сатисъ, 2011. - 155 с.
2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Л. И. Вериги, А. М. Вышедко, Е. Н. Данилова, Н. Н. Демидко ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 224 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497355> (дата обращения: 12.11.2021). – Библиогр.: с. 172-174. – ISBN 978-5-7638-3560-1. – Текст : электронный.
3. Никифоров Ю.Б. Будь крепок духом и телом: Православный взгляд на физическую культуру. – Изд-во Душепопечительского центра св. прав. Иоанна Кронштадского, 2003. - 320 с. Руденко Г.В. Физическая культура, учебное пособие для студентов технических вузов. 0. СПб., 2014.
4. Чучалина, А. И. Материалы по профессионально-ориентированной практике по специальности Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. И. Чучалина, В. В. Брысин, А. Г. Караман ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. – 83 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274684> (дата обращения: 12.11.2021). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Спортивный зал с необходимым оснащением.