

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Архимандрит Иосиф (Еременко Иосиф Борисович)
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.03.2022 09:09:35
Уникальный программный ключ:
1cb4798a009d50309e2300afdb7033e5731c2341

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

Иванов УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

Иванов *И.А.*
2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

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


Квалификация (степень) выпускника - бакалавр


Форма обучения – очная, заочная

ТОМСК – 2018

Программа одобрена на заседании кафедры
(наименование кафедры) от 29.09.2018г., протокол № 1.

Разработчик:
преподаватель Юрченков В.Г. 

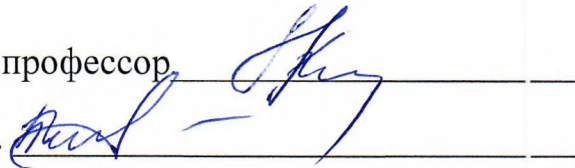
Рецензент:
Беляев В.Д. 

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

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»
переутверждена на заседании кафедры от 29.08.2018г., протокол №1 на 2018-
2019 учебный год без изменений.

Зав.кафедрой Костюкова Т.А., профессор

Секретарь кафедры Баёва М.А.

Handwritten signatures in blue ink over horizontal lines. The first signature is for T.A. Kostyukova and the second is for M.A. Bayeva.

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). Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, из которых 32 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:

Формируемые компетенции (код компетенции, уровень (этап) освоения)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
ОК-7 Способность к самоорганизации и самообразованию	<p>ЗНАТЬ</p> основные формы занятий физической культуры; составные части занятия по физической культуре; основные игровые виды спорта которые можно использовать на занятиях (правила, основные требования к составу команд, к игровой площадке); <p>УМЕТЬ</p> провести разминку перед основным занятием; составить и провести спортивную эстафету; <p>ВЛАДЕТЬ</p> навыками общения с группой и способностью провести простейшее спортивное занятие; навыками самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями.

<p>ОК-8</p> <p>Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ЗНАТЬ</p> <p>основные формы занятий физической культурой; составные части занятия по физической культуре; основные игровые виды спорта которые можно использовать на занятиях (правила, основные требования к составу команд, к игровой площадке);</p> <p>УМЕТЬ</p> <p>провести разминку перед основным занятием; составить и провести спортивную эстафету;</p> <p>ВЛАДЕТЬ</p> <p>навыками общения с группой и способностью провести простейшее спортивной занятием; навыками самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями;</p>
<p>ОК-9</p> <p>Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p>	<p>ЗНАТЬ</p> <p>правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности, средства, методы повышения безопасности;</p> <p>УМЕТЬ</p> <p>выбирать методы защиты от опасностей применительно к сфере своей профессиональной деятельности;</p> <p>ВЛАДЕТЬ</p> <p>навыками оказания первой медицинской помощи.</p>

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.

3.1.1. Для обучающихся на Секторе очного отделения

Вид учебной работы	Всего часов	1 семестр	2 семестр
Контактная работа (всего)	72	36	36

В том числе:				
Лекции (Л)		-	-	-
Практические занятия (ПЗ)		72	36	36
Семинары (С)				
Самостоятельная работа (всего)				
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			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).

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 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 студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального 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).

5. 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

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

Учебники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента. - Учебник. - М., 2000.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. -М., 2004.

3. Чумаков. Б. Н. Физиология человека для инженеров: учебник для вузов.- М., 2006
4. Мунилов В.М. Эргономика. - Учебник для вузов.- М., 2006.

Дополнительная литература

Учебные и учебно-методические пособия:

1. Руденко Г.В. Физическая культура, учебное пособие для студентов технических вузов. 0. СПб., 2014.
2. Панченко И.А. Физиология человека: учебное пособие для студентов технических вузов.- СПб, 2014.
3. Пахолкова Н.В. Физическая подготовка средствами прикладного плавания: методические указания.- СПб, 2014.
4. Зароднюк Г.В., Кудашева Л.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов : методические указания к самостоятельной работе студентов .- СПб, 2014.
5. Эльмурзаев М.А. Физическая рекреация - вид физической культуры и рекреации: методические указания для студентов всех специальностей.- СПб, 2014

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Ачкасов Е.Е., Быков И.В., Гансбургский А.Н. и др. ; ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов. – Гигиена физической культуры и спорта : учебник : [16+]2-е изд., доп. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. – 256 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833> (дата обращения: 16.01.2020). – ISBN 978-5-299-00545-5. – Текст : электронный.
2. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610> (дата обращения: 16.01.2020). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389> (дата обращения: 16.01.2020). – ISBN 978-5-906839-97-8. – Текст : электронный.
4. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский

государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения: 16.01.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

5. Чучалина, А.И. Материалы по профессионально-ориентированной практике по специальности Физическая культура и спорт : учебное пособие / А.И. Чучалина, В.В. Брысин, А.Г. Караман ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2004. – 83 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274684> (дата обращения: 16.01.2020). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
6. 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 ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2016. – 224 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497355> (дата обращения: 16.01.2020). – Библиогр.: с. 172-174. – ISBN 978-5-7638-3560-1. – Текст : электронный.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Спортивный зал с необходимым оснащением.