

Религиозная организация –
духовная образовательная организация высшего образования
«Курская духовная семинария
Курской Епархии Русской Православной Церкви»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
КурДС
Кацап

иерей Роман Кацап
«14» *марта* _____ 2022_ г.

**Рабочая программа дисциплины
Элективные курсы по физической культуре и спорту
(дзюдо)**

направление подготовки
48.03.01 ТЕОЛОГИЯ
профиль подготовки
«Православная теология»
область знания
«Практическое богословие»
уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ
квалификация: бакалавр
форма обучения
очная

Курск, 2022 г.

Программа одобрена на заседании кафедры церковно-практических дисциплин

от " 1 " МАРТА 20 22 г., протокол № 1.

Разработчик:
преподаватель Борсук Т.В. Борсук Т.В.

Заведующий кафедрой:
св. Виталий Мирошников свящ. Виталий Мирошников

Содержание

1. Цели освоения дисциплины.....	4
2. Планируемые результаты обучения.....	4
3. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.....	5
4. Содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
4.2. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.3. Развернутый тематический план курса.....	6
5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.....	6
5.1. Примерная тематика рефератов, сообщений для студентов освобожденной медицинской группы здоровья и временно освобожденных от практических занятий.....	8
5.2. Контрольные работы по решению ситуационных задач по физической культуре и спорту для студентов освобожденной медицинской группы здоровья и временно освобожденных от практических занятий.....	8
5.3. Примерные вопросы к зачету.....	9
5.4. Показатели, критерии и шкала оценивания.....	9
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы студента.....	10
6.1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	10
6.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	11
6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".....	12
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	12
8. Информационные технологии.....	12

1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины — формирование у студентов Семинарии физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачи дисциплины

- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2. Планируемые результаты обучения

ЗНАНИЕ И ПОНИМАНИЕ	
Знать:	
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;	
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	
Уметь:	
- придерживаться здорового образа жизни;	
- учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;	
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.	
Владеть:	
- комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;	
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;	
- способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.	

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине в соответствии с установленными индикаторами компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	полноценной профессиональной деятельности. УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.
---	---

3. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Элективные курсы по физической культуре и спорту предусмотрены в части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, на 1-м — 4-м курсах.

4. Содержание дисциплины

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет — 328 акад. часов.

Вид работы	Трудоемкость (в акад. часах)
Общая трудоёмкость	328
Контактные часы (аудиторная работа)	314
Лекции	0
Занятия в практической форме	314
Самостоятельная работа обучающихся	0
Промежуточный контроль	недиф. зачет — 14

4.2. Структура и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Семестр	Объем работы (в акад. ч.)				Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	занятия	работы.	часов по Всего теме	
Тема 1. Дзюдо: общее знакомство	1	0	10	0	10	
Тема 2. Разминка.			7		7	
Всего за 1 семестр			17	0	17	
Тема 3. Общеукрепляющие упражнения			15		15	
Зачет.	2				2	
Всего за 2 семестр			15	0	17	
Тема 3. Общеукрепляющие упражнения	3	0	51	0	51	
Всего за 3 семестр			51		51	
Тема 4. Техника броска	4	0	45	0	45	
Зачет.	4				4	
Всего за 4 семестр			45		49	
Тема 4. Техника броска	5	0	2	0	2	
Всего за 5 семестр			51		51	
Тема 5. Силовые упражнения	6	0	39	0	39	
Зачет.	6				4	
Всего за 6 семестр			39		43	

Тема 6. Захваты в дзюдо	7	0	51	0	51	
Всего за 7 семестр			51		51	
Тема 7. Судейство в дзюдо	8	0	45	0	45	
Зачет.	8				4	
Всего за 8 семестр			45		49	
Всего по дисциплине:		0	314	0	328	

4.3. Развернутый тематический план курса

Тема 1. Дзюдо: общее знакомство.

Тема 2. Разминка.

Тема 3. Общеукрепляющие упражнения.

Тема 4. Техника броска.

Тема 5. Силовые упражнения.

Тема 6. Захваты в дзюдо

Тема 7. Судейство в дзюдо

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Оценка знаний, умений и навыков, закреплённых за дисциплиной «Физическая культура и спорт», осуществляется в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль осуществляется в ходе практических занятий по физической культуре и спорту и представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

Основные формы текущего контроля: написание реферата, решение ситуационных задач, сдача нормативов.

Формы письменного контроля по учебной дисциплине:

Контрольные работы по решению ситуационных задач дается для проверки знаний и умений обучающихся. Может занимать часть учебного занятия с разбором правильных решений на следующем занятии.

Рефераты - форма письменной работы, которую рекомендуется применять при освоении учебной дисциплины. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких источников по определённой теме, систематизацию материала и краткое его изложение.

Практическая форма контроля – сдача контрольных нормативов по учебной программе – направлена на проверку физических данных.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Понятие здорового образа жизни и его составляющие;</p> <p>Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 50% правильных ответов.</p> <p>Более 50 % правильных ответов.</p> <p>Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения терминологии.</p>	<p>Текущий контроль при проведении:</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирования <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных нормативов, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. 	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия.

Рубежные контрольные точки (РКТ) по дисциплине определены в виде сдачи текущих нормативов по разделам (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья) и защита рефератов (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья): 1, 3, 5, 7 семестр.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачёта: 2, 4, 6, 8 семестр.

Промежуточная аттестация студента основной медицинской группы здоровья предполагает ответ студента на: 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация студента специальной медицинской группы здоровья предполагает ответ студента на: 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов, предусмотренных требованиями к результатам обучения специальной медицинской группы здоровья.

Промежуточная аттестация студента, относящегося к группе освобожденных по состоянию здоровья, происходит по результатам написания и защиты 2-х рефератов (устного сообщения) в течение семестра и ответа на 1 ситуационную задачу.

Зачет по физической культуре и спорту проводится в установленное расписанием время на последнем занятии.

5.1. Примерная тематика рефератов, сообщений для студентов освобожденной медицинской группы здоровья и временно освобожденных от практических занятий

1. История дзюдо
2. Стратегия тренировок в дзюдо
3. Роль выносливости в спортивной подготовке

5.2. Контрольные работы по решению ситуационных задач по физической культуре и спорту для студентов освобожденной медицинской группы здоровья и временно освобожденных от практических занятий

5.2.1. Вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом. Приведите основные общие правила личной безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Ответ: Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности:

- подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь;
- перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
- при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения;
- использовать на занятиях и тренировках специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).

5.2.2. Вы направляетесь в общественное место (на стадион). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте (на стадионе) и в толпе.

Ответ: Безопасное поведение в толпе при возникновении паники заключается в выполнении следующих правил:

- следует застегнуться, избавиться от лишних вещей (сумки, зонтика, свертка, пакета);
- нельзя идти против толпы, нужно избегать ее центра и краев, опасных близким соседством со стенами, оградами, столбами, деревьями;
- грудную клетку от сдавливания следует защитить, сложив на груди руки, скрепленные в замок, или, согнув руки в локтях и прижав их к корпусу;

-упав в толпе, следует защитить голову руками, подтянуть к себе ноги, сгруппироваться, упереться одной ногой в землю, рывком встать и резко разогнуться, используя движение толпы.

5.2.3 Ситуационная задача в дзюдо

5.3. Примерные вопросы к зачету

1. Цель занятий физической культурой и спортом.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Основные понятия физической культуры и их определения.
4. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
6. Личная гигиена студента и ее составляющие.
7. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
8. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
9. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
10. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
11. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
12. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
13. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
14. Основные формы занятий физическими упражнениями.
15. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
16. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
17. Основные признаки утомления.
18. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
19. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
20. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
21. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.

5.4. Показатели, критерии и шкала оценивания

№	Наименование теста	Количество	Баллы	Семестр	Критерии оценки
1.	Бросок	8-6 5-3 2-1	5 4 3	2-4-6-8	Техника выполнения: точность движений, количество повторений

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение самостоятельной работы студента

6.1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Важную роль при освоении дисциплины играет самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности;
- овладению приёмами процесса познания;
- развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа студентов имеет основную цель – обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями основной образовательной программы по направлению подготовки бакалавров.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине предполагает:

- самостоятельное изучение теоретического раздела, отдельные темы по заданию преподавателя;
- индивидуальные занятия физическими упражнениями для совершенствования своей физической подготовки и двигательных навыков: занятия в спортивных секциях;
- овладение методикой занятий оздоровительной направленности (прогулки на лыжах, медленный бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, туризм и др.);
- занятия физическими упражнениями в режиме дня (утренняя гимнастика, корригирующие упражнения);
- занятия с целью активного отдыха для восстановления работоспособности.
- индивидуальные занятия адаптивной физической культурой для студентов инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья

Основными средствами обеспечения самостоятельной работы студентов являются: периодическая литература по физической культуре, интернет ресурсы, учебнометодические пособия и рекомендации преподавателя.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя физическая зарядка: цель, задачи, продолжительность и возможные варианты.
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество.
6. Выносливость как физическое качество.
7. Быстрота и методы ее развития.
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
11. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
12. Взаимосвязь занятий физических упражнений с развитием умственных способностей.

Для освоения дисциплины необходимо:

- своевременное прохождение медицинского осмотра;
- наличие необходимой спортивной формы;
- посещение практических занятий;
- своевременная подготовка к занятиям и активное участие в них;

- систематическая самостоятельная работа.

От студентов требуется регулярное посещение практических занятий, на которых они получают необходимый минимум знаний, умений и навыков.

В случае временного освобождения от практических занятий, значительной частью учебной работы студента по изучению дисциплины становится его самостоятельная работа. С целью правильной организации самостоятельной работы и повышения её эффективности используются следующие формы:

- рассмотрение самостоятельно изученных вопросов,
- заслушивание и оценка самостоятельно подготовленных студентами рефератов,
- включение вопросов по самостоятельно изученному содержанию дисциплины в перечень вопросов к зачету.

Оценка «зачтено» ставится студентам, выполнившим следующие требования:

- своевременное прохождение медицинского осмотра,
- не менее 70% посещенных занятий,
- выполнение заданий преподавателя на занятиях и положительные оценки во время текущего контроля,
- выполнение установленных на данный семестр зачётных нормативов общей физической и спортивно-технической подготовки не ниже оценки «удовлетворительно».

Оценка «зачтено» выставляется в том числе и студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в своем физическом развитии, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания преподавателя во время текущего контроля, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.

6.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. – М.: ЮНИТИ, 2015 – 432 с. — ЭБС «Ун-тская б-ка», режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573

Дополнительная литература:

2. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Белых Е.В. Спортивная медицина. – Тула, 2001.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. пособие. – М., 1990.
4. Грачев, О. К. Физическая культура: учебное пособие / О. К. Грачев. / Под ред. доцента Е. В. Харламова. - М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005 -464 с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для вузов/ Ю.И. Евсеев.- Ростов н/Дону: «Феникс», рек. МО 2010. – 445 с. 2011.- 445 с. 2012. – 445 с.
6. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. Гриф МО РФ. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения) / Ю. И. Евсеев. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012 - 445 с.
7. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008.- 366 с.
8. Курамшин, Ю.Ф Теория и методика физической культуры: учебник для вузов [4-е изд., стер.].- М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.: ил. Доп.Гос.ком.спорт РФ
9. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. вузов. Доп. УМО [Текст] // под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 398 с.
10. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009 – 335 с.

11. Холодов Ж.К. Терия и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010 – 479 с.
12. Шубин Д. А. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.
13. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. – Москва: Российский университет дружбы народов. 2012 – 288 с. – Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
14. Физическая культура: учебник для вузов. Гриф Московского педагогического гос. Университета / А.Б. Муллер. – М.: Юрайт, 2013 – 424 с.
15. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб. пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) / под ред. В.А. Баранова. – М.: МГУУ ПМ, 2014 – 140с.
16. Физическая культура: Курс лекций / [авт.-сост. А.В. Володин]. - Курск: Курская ГСХА, 2014. - 58 с.

6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

1. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2015 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7 <http://znanium.com/bookread2.php?book=908476>
2. znanium.com; <http://znanium.com/bookread2.php?book=914085>
3. Применение подвижных игр в занятиях со студентами специальных медицинских групп. Методические указания. <http://library.miit.ru/methodics/1435.pdf>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1.	Спортзал
2.	Спортивный инвентарь: силовые тренажеры, гири, гантели, штанги, станок для жима лежа, турник, брусья, наклонная доска, маты

8. Информационные технологии

1.	Наличие доступа к сети Интернет
2.	Доступ к ресурсам ЭБС