
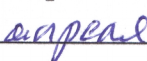


Религиозная организация –
духовная образовательная организация высшего образования
«Курская духовная семинария
Курской Епархии Русской Православной Церкви»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
КурДС

иерей Роман Кацап
«14»  2022_ г.

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

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. Настольный теннис: общее знакомство. Правила игры. Разминка.	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 жима	4	0	45	0	45	
Зачет.	4				4	
Всего за 4 семестр			45		49	
Тема 4. Техника жима	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. Развитие выносливости	7	0	51	0	51	
Всего за 7 семестр			51		51	
Тема 7. Стратегия развития	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. Гиревой спорт: общее знакомство.

Тема 2. Разминка.

Тема 3. Общеукрепляющие упражнения.

Тема 4. Техника жима.

Тема 5. Силовые упражнения.

Тема 6. Развитие выносливости.

Тема 7. Стратегия развития.

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 установленном 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 гиревого спорта
2. Стратегия тренировок в гиревом спорте
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.

5.3. 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.	Жим	10-8 8-6 6-1	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

8. Информационные технологии

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