

Религиозная организация -
духовная образовательная организация высшего образования «Владимирская Свято-
Феофановская православная духовная семинария
Владимирской Епархии Русской Православной Церкви»



Рабочая программа дисциплины
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки
Подготовка служителей и религиозного персонала
религиозных организаций

Профиль
Православное богословие

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
Очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лек- ции, час.	Практич. занятия (семинары) час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
2-6	328 ч.		324	4	5 зачетов
Итого	328 ч.		324	4	5 зачетов

Владимир, 2017г.

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование у студентов Семинарии способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами освоения данной дисциплины являются:

- осознать роль и значение регулярных занятий физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- научиться применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья,
- осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Данная учебная дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту по направлению подготовки программы бакалавриата «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций» по профилю Православное богословие и осваивается на протяжении пяти семестров трех курсов.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения среднего образования.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Данная дисциплина способствует формированию следующих компетенций:

а) общекультурные (ОК)

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины студент Семинарии должен:

Знать:

- роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- роль и значение социально-биологических основ физической культуры;
- роль и значение оздоровительных систем;
- роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Уметь:

- применять свои знания в области теории физической культуры и спорта;
- использовать практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой;
- сформировать навыки технико-тактической подготовки по видам спорта;
- творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности;
- беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

Владеть:

- любым способом плавания,
- техникой бега на спринтерские дистанции (100 м),
- техникой бега на длинные дистанции (1000 м),
- умением играть в волейбол,
- методом оценки и коррекции осанки и телосложения,
- техникой прохождения естественных препятствий на местности (густой кустарник, песчаный склон, брод реки),
- техникой прыжков в длину с разбега.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов
(в соответствии с ФГОС ВО в ЗЕТ не переводятся).

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
				Лекции	Практические занятия	СРС	Всего	Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
1	Основы методики развития силовых способностей	2	1-3		12		12	Выполнение контрольных упражнений
2	Основы методики развития	2	5-7		12		12	Выполнение контрольных

	гибкости							упражнений -
3	Основы методики развития ловкости	2	8-12		12		12	Сдача норматива
4	Организация и методика проведения закаливающих процедур	2	13-15		12		12	Выполнение контрольных упражнений
5	Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	2	16-18		12		12	Выполнение контрольных упражнений
6	Основы методики регулирования эмоциональных состояний	2	19-20		12		12	Выполнение контрольных упражнений
Промежуточная аттестация								зачет
Итого часов во 2 семестре					72		72	
7	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	3	1-6	-	24	-	24	Выполнение контрольных упражнений
8	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	3	7-12	-	24	-	24	Выполнение контрольных упражнений
9	Освоение техники плавания на дистанцию 50 метров двумя спортивными способами	3	13-18	-	24	-	24	Сдача нормативов
Промежуточная аттестация								зачет
Итого часов в 3 семестре					72	-	72	
10	Овладение методикой проведения учебно-тренировочного занятия	4	1-8	-	32	-	32	Выполнение контрольных упражнений
11	Плавание на дистанцию 200 метров произвольным стилем.	4	9-14	-	24	-	24	Сдача нормативов
12	Спортивные игры (баскетбол,	4	15-	-	16	-	16	проведение мини-

	гандбол, футбол): техника овладения основными игровыми приемами, тактика.		20				соревнований	
Промежуточная аттестация							зачет	
Итого часов в 4 семестре:					72	72		
13	Овладение методикой организации судейства по виду спорта	5	1-6		18	24	проведение мини-соревнований	
14	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культуры и спорта	5	7-12		18	24	Выполнение контрольных упражнений, алгоритма самообследования	
15	Освоение техники игры в волейбол (техника овладения основными игровыми приемами, тактика).	5	13-18		18	24	Проведение соревнований в группе	
Промежуточная аттестация							зачет	
Итого часов в 5 семестре:					54	54		
16	Методика самостоятельного овладения отдельными элементами профессионально-прикладной физической подготовки	6	1-10		26	2	28	Выполнение контрольных упражнений
17	Овладение отдельными навыками спортивного туризма: техника прохождения естественных препятствий на местности (густой кустарник, песчаный склон, брод реки).	6	11-18		28	2	30	Сдача нормативов
Промежуточная аттестация							зачет	
Итого часов в 6 семестре					54	4	58	
Итого по курсу					324	4	328	

4.2. Содержание дисциплины (Тематический план)

1 курс/ 2 семестр

Основы методики развития силовых способностей	Средства, методы и приемы развития абсолютной силы, силовой выносливости и взрывной силы. Требования к методике развития силовых способностей.
Основы методики развития гибкости	Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости. Требования к методике развития гибкости.
Основы методики развития ловкости	Средства, методы и приемы развития способностей быстро осваивать координационно сложные движения и перестраивать систему движений при изменении условий деятельности. Требования к методике развития ловкости.
Организация и методика проведения закаливающих процедур	Закаливание солнцем, воздухом и водой; факторы обуславливающие закаливающий эффект солнечно-воздушных ванн и водных процедур. Локальное и общее воздействие на организм. Требования к методике проведения закаливающих процедур. Организация проведения закаливающих процедур.
Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	Утомление и его разновидности. Восстановление – пассивный и активный отдых, специальные процедуры, ускоряющие процессы восстановления в организме (сухая и парная баня, релаксация, растяжка, массаж и самомассаж). Требования к методике выполнения восстановительных процедур.
Основы методики регулирования эмоциональных состояний	Значение эмоций в жизни человека, их виды. Стрессы, их причины и последствия. Регулирование эмоциональных состояний как направление профилактики стрессов. Приемы регуляции эмоций: расслабление, растяжка, самомассаж, психорегулирующая тренировка.

2 курс / 3 семестр

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения

Понятие об осанке. Основные причины нарушения осанки. Виды нарушений осанки. Методика коррекции осанки при различных видах ее нарушения. Комплекс лечебной гимнастики.

2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты индексы, программы, формулы и др.)

1. Понятие здоровья и здорового образа жизни (физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье).

2. Обеспечение физического здоровья. Питание.

(Закон равновесия получаемой и расходуемой энергии. Закон соответствия химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Рациональное питание).

3. Физические упражнения.

4. Самоконтроль в массовой физической культуре. Оценка физического состояния организма и физической подготовленности. (Ведение специального дневника. Пульс. Оценка функций органов дыхания. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы).

3. Освоение техники плавания на дистанцию 50 метров двумя спортивными способами

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Упражнения для освоения на воде.

Кроль на спине/ на груди.

Положение тела и головы.

Движения ногами.

Движения руками.

Дыхание.

Согласование движений.

2 курс/ 4 семестр

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Структура учебно-тренировочного занятия: три составные части (подготовительная (разминка), основная и заключительная). Характеристика и виды упражнений.

1) упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней; 2) упражнения, направленные на развитие быстроты; 3) упражнения, направленные преимущественно на развитие силы; 4) упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

2. Плавание на дистанцию 200 метров произвольным стилем

Комплекс специальных упражнений. Упражнения для освоения на воде.

Кроль на спине/ на груди. Положение тела и головы. Движения ногами.

Движения руками. Дыхание. Согласование движений.

3. Спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол): техника овладения основными игровыми приемами, тактика

Техническая подготовка, обучение отдельным приемам, сочетанию отдельных приемов, техника перемещений, техника владения мячом и пр.

3 курс / 5 семестр

1. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта

- 1) Общие положения (согласно избранному виду спорта). (Обеспечение соблюдения встречающимися командами Правил игры, контроль спортивное поведение игроков в духе принципов «Честной игры»).
- 2) Расположение арбитров во время игры.
- 3) Расположение арбитров при стандартных ситуациях.
- 4) Взаимодействие арбитров. Процедура подачи сигнала (свистком, жестом, голосом) на возобновление игры и вода мяча в игру.
- 5) Техника судейства единоборств.
 - а) Оценка нарушений Правил в борьбе за мяч.
 - б) Алгоритм оценки единоборств.

2. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культуры и спорта

Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. Некоторые общие приемы регуляции эмоциональных состояний. Специальные двигательные упражнения.

Упражнения на расслабление и последующее напряжение различных групп скелетных мышц. Индивидуализированная разминка.

Специальные виды массажа и самомассажа.

Дыхательные упражнения.

Приемы, основанные на регуляции эмоций через воздействие на различные анализаторы. Воздействие второсигнальных раздражителей (речь).

Аутогенная тренировка.

3. Освоение техники игры в волейбол

Техническая подготовка, обучение отдельным приемам, сочетанию отдельных приемов, техника перемещений, техника владения мячом и пр.

3 курс / 6 семестр

1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки

Гигиеническая, оздоровительно-рекреативная, обще-подготовительная, спортивная, профессионально-прикладная и лечебная направленности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.

2. Овладение отдельными навыками спортивного туризма: техника прохождения естественных препятствий на местности (густой кустарник, песчаный склон, брод реки)

Виды препятствий. Способы преодоления и применяемые технические приемы. Способы и варианты движения. Техника движения. Приемы обеспечения безопасности, способы страховки.

5. Образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии предполагают воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.

Игровые технологии направлены на активизацию учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса студентов, развитие внимания и стимулирование умственной и спортивной деятельности.

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

6.1 Таблица контрольных нормативов для оценки физической подготовленности студентов:

Задание	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 100 м	6 сек	6.5 сек	7 сек
Бег 1000 м	4.50 мин	5 мин	6 мин
Плавание 50 м	40 сек	44 сек	48 сек
Плавание 200 м	2.40 мин	2.50 мин	3 мин
Прыжки в длину	480 см	460 см	435 см

6.2 Перечень вопросов для промежуточной аттестации

Контрольные зачеты по приобретенным навыкам

1 курс / 2 семестр

1. Бег на длинную дистанцию (1000 м).

2 курс / 3 семестр

1. Сдача норматива по плаванию на 50 метров двумя спортивными способами (оценивается техника исполнения и время заплыва).

2 курс / 4 семестр

1. Плавание на дистанцию 200 метров произвольным стилем.
2. Сдача норматива по подаче мяча через сетку (техника броска)

3 курс / 5 семестр

1. Сдача норматива по владению мячом в волейболе: 5-ти кратное выполнение верхнего приема – передачи мяча над собой.
2. Сдача норматива по владению мячом в волейболе: 5-ти кратное выполнение нижнего приема – передачи мяча над собой.

3 курс / 6 семестр

1. Преодоление естественных препятствий при движении на местности (густой кустарник, песчаный склон, брод реки).

7. Перечень основной и дополнительной литературы по дисциплине

Основная литература

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. М., 2014. [ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (вход по паролю)]

Дополнительная литература

1. Давыдов В. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие. М., 2007. [ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (вход по паролю)]
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. М., 2011. [ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (вход по паролю)]
3. Шамардин А.И., Фискалов В.Д., Зубарев Ю.А., Черкашин В.П. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие. М., 2013. [ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (вход по паролю)]

8 Методические указания для обучающихся. (См. методические рекомендации для студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»)

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Практические занятия:

Спортзал

Тренажерный зал

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с примерным учебным планом, утвержденным Высшим Церковным Советом Русской Православной Церкви 17 февраля 2015 года.

Одобрена на заседании кафедры

церковно-исторических и церковно-
практических дисциплин

« 11 » 09 2017г. протокол № 01

Подписи:

Начальник УМО

Нар. Сарыкова И.А.

Зав.кафедрой

Нар. Варфоломеев кафедра церковно-исторических дисциплин (Менск)

Автор

Илюшина И.С.