ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

ПРАВОСЛАВНЫЙ СВЯТО-ТИХОНОВСКИЙ БОГОСЛОВСКИЙ ИНСТИТУТ

КАФЕДРА ПАСТЫРСКОГО И НРАВСТВЕННОГО БОГОСЛОВИЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *УТВЕРЖДАЮ*  *Проректор по учебной работе ПСТБИ*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / прот. Николай Емельянов /*  *«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.* |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

*Основная образовательная программа:* ***Подготовка служителей и религиозного персонала православного вероисповедания***

*Квалификация выпускника:* ***бакалавр богословия***

*Форма обучения:* ***очно-заочная***

Москва, 2020 г.

Оглавление

[Цель освоения дисциплины 3](#_Toc55665562)

[Место дисциплины в структуре образовательной программы 3](#_Toc55665563)

[Планируемые результаты обучения по дисциплине 3](#_Toc55665564)

[Компетенции, формируемые дисциплиной 3](#_Toc55665565)

[Этапы формирования компетенции 3](#_Toc55665566)

[Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины 4](#_Toc55665567)

[Объём дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий 5](#_Toc55665568)

[Содержание дисциплины по видам занятий 5](#_Toc55665569)

[Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихсяпо дисциплине 6](#_Toc55665570)

[Фонд оценочных средств 6](#_Toc55665571)

[Информация о фонде оценочных средств и контролируемой компетенции 6](#_Toc55665572)

[Показатели оценивания основного этапа освоения компетенции 6](#_Toc55665573)

[Организация промежуточной аттестации 6](#_Toc55665574)

[Литература по дисциплине 8](#_Toc55665575)

[а) Рекомендуемая литература (обязательная) 8](#_Toc55665576)

[б) Рекомендуемая литература (дополнительная) 8](#_Toc55665577)

[в) Периодические издания 8](#_Toc55665578)

[Интернет-ресурсы 9](#_Toc55665579)

[Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 9](#_Toc55665580)

[Материально-техническая база для осуществления образовательного процесса 9](#_Toc55665581)

## Цель освоения дисциплины

Целью физического воспитания обучающихся ПСТБИ 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 профессиональной деятельности.

## Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина находится в вариативной части образовательной программы и является обязательной.

Дисциплина является важнейшим компонентом целостного развития личности. Свои образовательные и развивающие функции она наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности динамичности.

Именно этим принципам пронизано все содержание учебной программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

## Планируемые результаты обучения по дисциплине

### Компетенции, формируемые дисциплиной

ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ПК-6: способность вести соответствующую учебную, воспитательную, просветительскую деятельность в образовательных и просветительских организациях.

### Этапы формирования компетенции

Освоение компетенции подразумевает три этапа. Начальный и основной этапы формируются у обучающегося в течение семестра в порядке прохождения отдельных дисциплин и практик образовательной программы, обеспечивающих освоение данной компетенции; формирование завершающего этапа происходит во взаимосвязи всех дисциплин и практик образовательной программы.

На начальном этапе в течение семестра формируются знаниевые и инструментальные основы компетенции, осваиваются базовые категории, формируются основные умения. Знания и умения этого этапа в целом носят репродуктивный характер. Обучающийся воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу. Контроль качества освоения начального этапа компетенции осуществляется по результатам текущей успеваемости обучающегося в течение семестра.

Основной этап. Освоение этого этапа проходит к концу семестрового обучения. Обучающийся осваивает аналитические действия с предметными знаниями по дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя саморегуляцию в ходе работы и перенося знания и умения на новые условия. Контроль качества освоения основного этапа компетенции выносится на промежуточную аттестацию.

Завершающий этап подразумевает достижение обучающимся итоговых показателей по заявленной компетенции, освоение всего необходимого объема знаний, овладение всеми умениями и навыками в области означенной компетенции. Обучающийся способен использовать эти знания, умения и навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях. Контроль завершающего этапа освоения компетенции выносится на итоговую государственную аттестацию, поскольку формирование этого этапа подразумевает взаимосвязь всех дисциплин и практик образовательной программы.

### Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся приобретает знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения профессиональной деятельности, указанной в п. 2. ООП.

Результаты обучения по дисциплине предполагают формирование знаний, умений и навыков формируемой компетенции в следующем объёме:

|  |  |
| --- | --- |
| *Этап освоения компетенции ОК-8* | *Планируемые результаты освоения* |
| Начальный | Знание системы научно-практической и специальной информации, необходимой для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности;  Знание социально-биологических основ физической культуры. |
| Умение составлять индивидуальные программы физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, реакционной и восстановительной направленностью;  Умение проводить самомассаж. |
| Владение эффективными и экономичными способами овладения жизненно важными умениями и навыками (спортивная ходьба, передвижение на лыжах, плавание). |
| Основной | Знание основ здорового образа и стиля жизни;  Знание оздоровительных систем и спорта (теория, методика и практика). |
| Умение осуществлять коррегирующую гимнастику для глаз;  Умение составлять и проводить простейшие физические упражнения гигиенической или тренировочной направленности. |
| Владение навыками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап освоения компетенции ПК-6** | **Предполагаемые результаты освоения** |
| Начальный | Знание основных понятий и категорий психологии |
| Умение выявлять основные особенности психологии в сравнении с другими областями гуманитарного знания |
| Владение навыками излагать базовые знания в области психологии |
| Основной | Знание возможностей применения базовых знаний из психологии |
| Умение выявлять целесообразность использования базовых знаний из психологии |
| Владение навыками использования базовых знаний из психологии |

## Объём дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| - | Форма контроля (указан номер семестра) | | | | з.е. | | Итого акад.часов | | | | | |
|
| Индекс | Экзамен | Зачёт | КР | Реферат | Экспертное | Факт | Экспертное | По плану | Контакт часы | Ауд. | СР | Конт роль |
| Б1.В.20 | - | 12346 | - | - | - | - | 328 | 328 | 328 | 328 | - | - |

## Содержание дисциплины по видам занятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Виды занятий | Количество часов | | | | | | | |
| 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | 4 курс |
| Дев | Юн | Дев | Юн | Дев | Юн | Дев | Юн |
| 1 | Общая физическая подготовка | 30 | 30 | 30 | 30 | 24 | 24 | 30 | 30 |
| 2 | Ритмическая гимнастика | 16 | - | 16 | - | 26 | - | 28 | - |
| 3 | Атлетическая гимнастика | - | 16 | - | 16 | - | 26 | - | 28 |
| 4 | Фитнес | 10 | 10 | - | - | 16 | 16 | 10 | 10 |
| 5 | Аэробика | - | - | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |
| 6 | Настольный теннис | 10 | 10 | 10 | 10 | - | - |  |  |
| 7 | Спортивные танцы | - | - | - | - | 16 | 16 |  |  |
| 8 | Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности | - | - | - | - | 4 | 4 | - | - |
|  | Контрольные занятия | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | Всего | 74 | 74 | 74 | 74 | 104 | 104 | 76 | 76 |

## Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихсяпо дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается следующими документами и материалами:

1. Рабочей программой дисциплины
2. Планами учебных занятий, предоставляемых преподавателем в начале каждого раздела дисциплины
3. Методическими пособиями по дисциплине (см. в списке литературы)
4. Образцами проверочных заданий, представленных в фонде оценочных средств.

## Фонд оценочных средств

### Информация о фонде оценочных средств и контролируемой компетенции

Фонд оценочных средств разработан для осваиваемой в ходе реализации курса компетенции и представлен в *Приложении*  к настоящей программе.

Настоящий фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины представлен для проведения промежуточной аттестации в объеме основного этапа освоения компетенции.

### Показатели оценивания основного этапа освоения компетенции

В качестве показателя оценивания поэтапного освоения компетенции выступает позиция знания, умения и навыка обучающегося, соответствующая контролируемому этапу освоения компетенции.

### Организация промежуточной аттестации

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачётов по физическому воспитанию.

Отметка о выполнении зачёта по физическому воспитанию вносится в зачётную книжку обучающихся.

Обучающиеся, выполнившие учебную программу в каждом семестре, сдают зачет по прикладной физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовки.

В конце каждого семестра обучающиеся выполняют тесты по физической подготовке.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках может пересматриваться и изменяться кафедрой физической культуры в каждом семестре.

К сдаче зачетов допускаются обучающиеся, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

Зачетные требования для обучающихся:

1. Посещаемость занятий не менее 90%.

2. Выполнение всех контрольных тестов в среднем не менее чем на 70 баллов.

Зачетные требования для обучающихся специальных медицинских групп:

1. Посещаемость занятий не менее 90%.

2. Сдача контрольных тестов, которые доступны им по состоянию здоровья.

В конце каждого семестра обучающиеся специальных медицинских групп выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по физической подготовке, с учетом противопоказаний (отжимания, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, удержание тела в висе на перекладине, наклон вперед из положения сидя), фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля».

Обучающиеся, пропустившие занятия по болезни, должны в течение недели предоставить преподавателю, ведущему занятия, медицинскую справку. Пропущенные занятия обучающимися без уважительной причины отрабатываются.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют письменную работу (реферат) по теме, данной преподавателем, или занимаются физической активностью на практических занятиях без сдачи контрольных нормативов.

Зачетные требования для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья:

1. Подготовка докладов, тезисов, рефератов на тему, предложенную преподавателем.

В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, обучающимся, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть, поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения обучающимся учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

## Литература по дисциплине

### а) Рекомендуемая литература (обязательная)

Физическая культура: учебник для вузов /А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. Москва: Юрайт, 2013.

Физическая культура: учебник / Л.Б. Дзержинская, И.В. Прохорова, Г.А. Дзержинский. Волгоград, 2016

### б) Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Анищенко B.C. Физическая культура: Методико-практические занятия обучающихся: Учеб. пособие.-М.: Изд-во РУДН,1999

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М: АО "Аспект Пресс",1995

3. Лаптев А.П., Полиевский С.А., Гигиена: учебник для институтов и техникумов  
физической культуры.-М.:ФиС,1990

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: ФиС,1991

5. Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025

6. Реабилитация здоровья обучающихся средствами физической культуры: Учебное пособие/ Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб.гос.техн.ун-т. Санкт-Петербург, 1998. - 97 с.

7. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 N 80-ФЗ

8.Физическая культура студента. Учебник для обучающихся вузов. /Под  
общ.ред.В.И.Ильинича-М. :Гардарики, 1999

9. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/Под общ.ред.Волковой Л.М., ПоловниковаП.В.:СПбГТУ,СПб, 1998.-153 с.

10. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента.-в.ж.:  
Среднее профессиональное образование, 1995,N 4,5,6; 1996, N 1, 2, 3

11. Жолдак В.И., Коротаев Н.В. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие.-Мал аховка: МоГИФК, 1994

12. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых  
малоподвижным трудом. -М.: Советский спорт, 1993

### в) Периодические издания

1. Физкультура культура и спорт

2. Теория и практика физической культуры

## Интернет-ресурсы

|  |  |
| --- | --- |
| *Наименование ресурса* | *Краткая характеристика* |
| <http://lib.sportedu.ru/> | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Формирование фондов библиотека осуществляет благодаря тесным связям с ведущими издательствами в сфере физической культуры и спорта, а также с крупнейшими издательскими домами. |
| <http://www.iglib.ru> | Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия. Удобный поиск по ключевым словам и отраслям знаний. |
| <http://www.elibrary.ru> | Научная электронная библиотека журналов. |
| <http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK> | Журнал «Теория и практика физической культуры» |
| <http://www.lib.sportedu.ru/PRESS/FKVOT> | Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» |

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения обучения каждый обучающийся должен:

* систематически посещать занятия по физическому воспитанию в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
* повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
* сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
* соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
* регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
* проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

## Материально-техническая база для осуществления образовательного процесса

Спортивные сооружения:

Спортивно-тренажерный зал, зал для аэробики.

Инвентарь

Весь инвентарь, необходимый для проведения учебных занятий по физической культуре имеется в достаточном количестве.

*Рабочая программа дисциплины разработана на кафедре Физической культуры ПСТГУ для ПСТБИ согласно требованиям Договора № 498 о сетевой форме реализации ООП.*

*Автор - Марьяшин М.Ф., зав. Кафедрой физической культуры ПСТГУ*

*Рецензент – Шалупин В.И., зав. Кафедрой физического воспитания МГТУ ГА, к.п.н.*

*Программа одобрена на заседании кафедры Пастырского и нравственного богословия от 05.03.2020, протокол № 7-03-20.*