

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Домнин Сергей Викторович (Высокопреосвященный Серафим

Митрополит Пензенский и Нижнедомовский)

Должность: ректор

Дата подписания: 19.01.2024 11:11:13

Уникальный программный ключ:

07960c1b9cd1d9ae36fb315b92dce74b0fbb8ecb747588a5e85ad41cbdfc26a2

Религиозная организация -

духовная образовательная организация высшего образования «Пензенская

духовная семинария

Пензенской Епархии Русской Православной Церкви»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор,

проректор по учебной работе



Протоиерей Николай

« 2 » 03 2018 г.

**Рабочая программа дисциплины**

## **ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**основной образовательной программы  
подготовки служителей и религиозного персонала Русской  
Православной Церкви,  
специальность «Регент церковного хора, преподаватель»**

**форма обучения: очная**

г. Пенза, 2018 г.

Рабочую программу дисциплины составил

Уханов Дмитрий Юрьевич

Рабочая программа дисциплины «Элективный курс по физической культуре» разработана в соответствии с Церковным образовательным стандартом основной образовательной программы подготовки служителей Русской Православной Церкви, специальность «Регент церковного хора, преподаватель»

## **1. Цели и задачи дисциплины**

**Цель:** формирование у обучающихся в Семинарии способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи** изучения дисциплины:

- 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. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

В результате изучения дисциплины специалист должен:

**Знать:**

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

**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.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с Церковным образовательным стандартом по данному направлению:

*а) общими компетенциями*

ОК 6.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
(код)	(наименование)

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная учебная дисциплина относится к элективным дисциплинам и осваивается на протяжении 1- 4 семестр.

### 3.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся

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

### 3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Освоение данной дисциплины необходимо для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 4. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 128 академических часов.

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Тематический план

№ п/п	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции (код)
		Л.	Пр.	Всего часов		
Семестр 1						
1	Тема 1		8		Выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов	ОК-6
2	Тема 2		8			
3	Тема 3		8			
4	Тема 4		8			
Семестр 2						
5	Тема 5		8		Выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов	ОК-6
6	Тема 6		8			
7	Тема 7		8			
8	Тема 8		8			
Семестр 3						
9	Тема 9		8		Выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов	ОК-6
10	Тема 10		8			

11	Тема 11		8			
12	Тема 12		8			
Семестр 4						
13	Тема 13		8		Выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов	ОК-6
14	Тема 14		8			
15	Тема 15		8			
16	Тема 16		8			

## 5.2 Развернутый тематический план занятий

### 1 курс/ 1 семестр

#### **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 тех физические качества (или функциональные системы), от которых зависит высокий результат в двигательном действии;
- совершенствование техники двигательного действия в нестандартных условиях, т. е. увеличивать его вариативность.
- облегчение техники движения, прикладные 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. Основы методики самомассажа**

Историческая справка. Виды массажа и самомассажа.

а) Рефлекторный массаж:

б) Точечный массаж (акупрессура).

в) Спортивный массаж (систематизация И.М. Саркизова – Серазини).

г) Гигиенический массаж.

д) Соединительнотканый массаж.

е) Периостальный массаж.

ж) Рефлексотерапия.

Методика лечебного массажа при различных заболеваниях и травмах.

Приемы самомассажа, последовательность их выполнения.

Показания и противопоказания к применению самомассажа.

## **1 курс/ 2 семестр**

### **Тема 5. Методика корригирующей гимнастики для глаз**

Проблемы зрения. Методы корригирующей гимнастики для глаз: Метод Уильяма Бейтса (характеристика и этапы):

- пальминг

- расслабление глаза

- комплекс упражнений для непосредственного укрепления глазных мышц

Комплекс корригирующей гимнастики для глаз (упражнения).

Методы Волкова, Аветисова и Дашевского.

Методики народных целителей России.

### **Тема 6. Освоение техники бега на длинные дистанции (1000м)**

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.

### **Тема 7. 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.

### **Тема 8. 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).

## **2 курс / 3 семестр**

### **Тема 9. 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.

### **Тема 10. 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.

### **Тема 11. 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.

### **Тема 12. Спортивные игры (баскетбол, футбол): техника овладения основными игровыми приемами, тактика**

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

## **2 курс/ 4 семестр**

**Тема 13. 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.

#### **Тема 14. 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.

#### **Тема 15. Освоение техники игры в волейбол**

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

#### **Тема 16. 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. Овладение отдельными навыками спортивного туризма: техника прохождения естественных препятствий на местности (густой кустарник, песчаный склон)

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

#### **6. Перечень зачетно-экзаменационных вопросов.**

Итоговый контроль осуществляется по окончании каждого семестра в виде зачета по результатам сдачи контрольных нормативов по разделам программы

элективных курсов. Сдача нормативов по разделам программы оценивается в следующей форме: зачет – в 2-х бальной системе (зачтено/не зачтено). Учет количества баллов (от 1 до 5) при сдаче нормативов ведется в форме контроля уровня физической подготовленности студентов. Студент имеет право на зачете улучшить свой результат путем пересдачи нормативов.

### **6.1 Таблица контрольных нормативов для оценки физической подготовленности студентов:**

Задание	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 100 м	13 сек	14 сек	15 сек
Бег 1000 м	4.50 мин	5 мин	6 мин
Прыжки в длину	480 см	460 см	435 см

### **6.2 Контрольные зачеты по приобретенным навыкам для промежуточной аттестации**

#### **1 курс / 1 семестр**

1. Бег на спринтерскую дистанцию (100 м).
2. Прыжки в длину с разбега (оценивается техника исполнения и дальность прыжка).

#### **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. Плавание на дистанцию 200 метров произвольным стилем.
3. Сдача норматива по подаче мяча через сетку (техника броска)

#### **2 курс / 4 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. Преодоление естественных препятствий при движении на местности (густой кустарник, песчаный склон).

### **6.3 Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.**

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, получают зачет на основании написания и защиты реферата.

Реферат или контрольная работа выполняется под руководством преподавателя, ведущего занятия с освобожденными студентами по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре регентского отделения и предполагает серьезную самостоятельную работу студента.

Тема работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренной учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента и его научного руководителя.

#### **6.4. Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре регентского отделения.**

##### **1-ый семестр.**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Первая помощь при травмах.

##### **2-ой семестр.**

1. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

##### **3-ий семестр.**

1. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

##### **4-ый семестр.**

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

2. Составление и демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

#### **7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

##### **Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

##### **Основная литература:**

1. Букша С.Б. Физическая культура: курс лекций / С.Б. Букша. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 81 с.

2. Васильченко, С.В. Практикум по развитию силы для самостоятельной работы студентов (курсантов) / С.П. Васильченко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 50 с.

3. Васильченко С.П. Практикум «Поурочные планы по волейболу» / С.П. Васильченко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 52 с.

4. Дербина Н.И. Практикум «Поурочные планы по баскетболу» / Н.И. Дербина. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 60 с.

5. Кикотя В.Я., Барчукова И.С.. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

6. Мартыненко Е.С. Практикум «Поурочные планы по легкой атлетике» / Е.С. Мартыненко. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 53 с.

7. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

8. Платонова Н.О. Практикум «Поурочные планы по футболу» / Н.О. Платонова. – Керчь: КГМТУ, 2016. – 62 с.

9. Романова Е.В., Дугнист П.Я. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : учеб. пособие / АлтГУ ; - Барнаул, 2017.-65 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

3. . Самсонова А.В. Естественно - научные основы физической культуры и спорта: учебник под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. М., 2014. [ЭБС «КнигоФонд»]

### **8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Перечень необходимых средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения дисциплины:

- игровой спортивный зал;
- спортивная площадка с мягким покрытием;
- теннисный стол и ракетки;
- легкоатлетические беговые дорожки;
- плавательный бассейн;
- шведская стенка;
- перекладина, брусья;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные кольца;
- футбольные ворота;
- гимнастические скамейки;
- скакалки, гимнастические палки, и т.д;
- гимнастические снаряды и оборудование;
- секундомеры;
- гибкий измерительный метр;
- гимнастические коврики
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, набивные)