

Подписано простой электронной подписью
ФИО: Митрополит Саранский и Мордовский Зиновий
(Корзинкин Анатолий Алексеевич)
Должность: ректор
Дата и время подписания: 06.04.2022 11:25:11
Ключ: 485aa69d-4d00-48f3-92a6-00ae73a07ca2

**Религиозная организация – духовная образовательная организация
высшего образования «Саранская духовная семинария
Саранской и Мордовской Епархии Русской Православной Церкви»**



Русская Православная Церковь Московского Патриархата

По благословению митрополита Саранского и Мордовского Зиновия

Религиозная организация - духовная образовательная организация высшего образования

«Саранская духовная семинария Саранской и Мордовской Епархии Русской Православной Церкви»

РПД Б1.Б.05

УТВЕРЖДАЮ

Ректор
Высокопреосвященнейший **ЗИНОВИЙ**
Митрополит Саранский и Мордовский



«30» апреля 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки
**Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных
организаций**

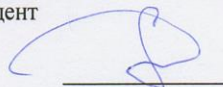
Профиль подготовки
Пастырское богословие

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
Очная / Заочная

Разработчик рабочей программы:
Доцент кафедры церковно-
практических дисциплин

канд. пед. наук, доцент



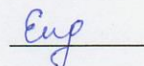
Романов В. П.

Обсуждено на заседании
кафедры церковно-практических
дисциплин

Заведующий кафедрой
церковно-практических дисциплин

доктор филос. наук,
доцент

«21» август 2019 г. протокол № 1



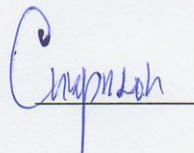
Елдин М. А.

Рассмотрено на заседании
Научно-методического совета

«21» август 2019 г. протокол № 1

Председатель
Научно-методического совета

игумен



Спиридон (Баландин)

Утверждение обновления компонентов рабочей программы дисциплины

№ п/п	Прилагаемый к рабочей программе документ, содержащий текст обновления	Решение кафедры		Подпись заведующего кафедрой	Фамилия И. О. заведующего кафедрой
		Дата	Номер прото- кола		
1.	Приложение № 1	« <u>14</u> » <u>04</u> 20 <u>20</u> г.	<u>8</u>		<u>Романов В. П.</u>
2.	Приложение № 2	«__» ____ 20__ г.			
3.	Приложение № 3	«__» ____ 20__ г.			
4.	Приложение № 4	«__» ____ 20__ г.			

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- изучить основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте;
- дать знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- научить применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях;
- научить выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- обучить практическим умениям и навыкам, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- овладеть навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина Б.1.Б.05 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана по направлению ОПОП ВО 48.03.01 Теология. Дисциплина преподается в 3-4 семестрах второго курса по очной форме обучения и в 3 семестре второго курса заочной форме обучения. Освоение дисциплины Б.1.Б.05 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин: «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Безопасность жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения дисциплины. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля):

Код соответствующей компетенции по ФГОС	Наименование компетенций	<i>Результат обучения (знать, уметь, владеть)</i>
ОК-8	способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<i>знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности <i>уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы утренней гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений и оздоровительной физической культуры; – <i>владеть:</i> – знаниями по организации и проведению групповых занятий, судейству спортивных соревнований по видам спорта; – проводить индивидуальный контроль и оценку собственного физического развития и физической подготовленности; – беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий физической культурой и спортом; – творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности. <i>Владеть:</i> – средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; – методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;

		– активной творческой деятельностью по формированию здорового образа жизни.
--	--	---

4. Образовательные технологии

В ходе изучения данной дисциплины предполагается применение следующих образовательных технологий:

Технология коммуникативного обучения направлена на формирование коммуникативной компетентности студентов и предполагает активное внедрение диалоговых форм занятий, подразумевающих как коммуникацию между студентом и преподавателем, так и коммуникацию студентов между собой.

Технологии развития критического мышления ориентированы на развитие навыков анализа и критического мышления, демонстрации различных позиций и точек зрения, формирование навыков оценки альтернативных вариантов в условиях неопределённости.

Технологии развивающего обучения предполагают значительный объем самостоятельной работы студентов.

Мультимедийные образовательные технологии предполагают организацию занятий с использованием аудиовизуальных приемов. Использование мультимедийной технологии расширяет средства преподавания и способствует повышению степени и качеству усвоения информации.

Преимуществом использования названных технологий является визуализация знаний, облегчающая понимание предлагаемого материала. Комплексное использование в учебном процессе всех вышеназванных образовательных технологий стимулирует личностную, интеллектуальную активность, способствует формированию компетенций, в той степени, в которой они формируются в процессе освоения данного курса. Рекомендуемые виды занятий: практические занятия, самостоятельные занятия.

4.1 Адаптивные технологии, применяемые при изучении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

При изучении дисциплины студентами с инвалидностью и студентами с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные технологии.

1. Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации. При взаимодействии со студентом с инвалидностью, студентом с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала, студенту с инвалидностью, студенту с ограниченными возможностями здоровья

даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

2. Учет ведущего способа восприятия учебного материала через изменение способа подачи информации (в зависимости от особенностей студента). При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных крупным шрифтом, использование опорных конспектов для записи лекций, предоставление учебных материалов в электронном виде для последующего прослушивания, аудиозапись.

В частности, для студентов с ограниченным зрением предусмотрено:

- использование фильмов с целью восприятия на слух даваемой в них информации для последующего ее обсуждения;
- использование аудиоматериалов по изучаемым темам, имеющимся на кафедре;
- индивидуальное общение с преподавателем по изучаемому материалу;
- творческие задания по изучаемым темам или по личному желанию с учетом интересов обучаемого.

При нарушениях слуха студенту предоставляется возможность занять удобное место в спортивном зале, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий, использования наглядных опорных схем на занятиях для облегчения понимания материала, преимущественное выполнение учебных заданий в письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.).

В частности, для студентов с ограниченным слухом предусмотрено:

- использование разнообразных дидактических материалов (карточки, рисунки, письменное описание, схемы и т.п.) как помощь для понимания и решения поставленной задачи;
- использование видеоматериалов, которые дают возможность понять тему занятия и осуществить коммуникативные действия;
- использование письменных творческих заданий (написание сочинений, изложений, эссе по изучаемым темам);
- выполнение творческих заданий с учетом интересов самого обучаемого;
- выполнение письменных упражнений;
- выполнение заданий на извлечение информации из текстов профессиональной направленности;
- выполнение тестовых заданий на понимание при чтении текстов;
- выполнение проектных заданий по изучаемым темам или по желанию.

3. Увеличение времени на анализ учебного материала, изменение сроков и форм выполнения учебных заданий. При необходимости для подготовки к ответу на практическом (семинарском) занятии, к ответу на зачете и экзамене, выполнению тестовых заданий студентам с инвалидностью и студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5 – 2 раза по сравнению со средним временем подготовки

обычного студента. Возможно увеличение сроков сдачи и форм выполнения учебных заданий.

4. Разработка индивидуального образовательного маршрута.

5. Изменение методических приемов и технологий: применение модифицированных методик постановки учебных заданий, предполагающих акцентирование внимания на их содержании, четкое разъяснение (часто повторяющееся, с выделением этапов выполнения); предъявление инструкций как в устной, так и в письменной форме; изменение дистанции по отношению к студентам во время объяснения задания, демонстрации результата.

6. Стимулирование мотивации студентов с ОВЗ к познавательной деятельности:

– искусственное создание ситуации успеха на занятиях по тем дисциплинам, которые являются сильной стороной такого студента, чтобы его товарищи иногда обращались к нему за помощью;

– предупреждение ситуаций, которые студент с ОВЗ не может самостоятельно преодолеть;

– побуждение студента с ОВЗ к самостоятельному поиску путей овладения профессиональными навыками, самостоятельному преодолению трудностей в обучении, в том числе с опорой на окружающую среду.

5.1 Содержание учебной дисциплины (модуля). Объем дисциплины и виды учебных занятий. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		3	4
Аудиторные занятия (всего)	64	30	36
В том числе:			
Практические занятия (ПЗ)	64	30	34
Самостоятельная работа (всего)	8	6	2
Вид текущего контроля успеваемости	контрольные нормативы	контрольные нормативы	контрольные нормативы
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость час зач. ед.	72	36	36
	2	1	1

5.2 Содержание учебной дисциплины (модуля). Объем дисциплины и виды учебных занятий. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		3
Аудиторные занятия (всего)	10	10
В том числе:		
Лекции	2	
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Самостоятельная работа (всего)	58	58
Вид текущего контроля успеваемости	контрольные	контрольные

		нормативы	нормативы
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет 4	зачет 4
Общая трудоемкость	час	72	72
	зач. ед.	2	2

5.3. Содержание разделов учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Формы текущего контроля успеваемости*
1	Лёгкая атлетика	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы техники видов ходьбы и бега. Техника различных вариантов старта в беге на короткие дистанции. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации. Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности.	КН, УО
2.	Спортивные игры	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. Техничко-тактические действия игроков. Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Развитие ловкости и прыгучести. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. Мониторинг физической подготовленности.	КН, УО

*** В данной рабочей программе применены следующие сокращения:**

- КН – контрольные нормативы;
- УО – устный опрос.

5.4 Разделы учебной дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин
-------	---	---

		1	2
1.	Элективные курсы по физической культуре и спорту	*	*
2.	Безопасность жизнедеятельности	*	*

5.5 Разделы дисциплин и виды занятий. Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. Зан.	Лаб. Зан.	Семина	СРС	Всего час.
1.	Лёгкая атлетика		30			4	34
2.	Спортивные игры		34			4	38
	Итого:		64			8	72

5.6 Разделы дисциплин и виды занятий. Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. Зан.	Лаб. Зан.	Семина	СРС	Всего час.
1.	Лёгкая атлетика	2	4			29	35
2.	Спортивные игры		4			29	33
	Контроль						4
	Итого:	2	8			58	72

6.1 Практические занятия (семинары). Очная форма обучения

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
1.	1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Тема 2. Основы техники видов ходьбы и бега. Тема 3. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт и стартовый разгон). Тема 4. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП Тема 5. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации. Тема 6. Развитие силы методом круговой тренировки. Тема 7. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Тема 8. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Тема 9. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).	30
2.	2	Тема 10. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Тема 11. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Тема 12. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча. Тема 13. Совершенствование технических приемов в волейболе. Тема 14. Техничко-тактические действия игроков.	34

		Тема 15. Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Развитие ловкости и прыгучести. Тема 16. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести. Тема 17. Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести. Тема 18. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).	
	Итого:		64

6. 2 Практические занятия (семинары). Заочная форма обучения

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
1.	1	Тема 1. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП Тема 2. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации	4
2.	2	Тема 3. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча. Тема 4. Совершенствование технических приемов в волейболе	4
	Итого:		8

7. Лабораторный практикум

по данной дисциплине не предусмотрен ФГОС ВО.

8.1 Тематическое содержание курса

II курс

Раздел 1. Лёгкая атлетика

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения занимающихся на спортивных объектах. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся легкой атлетикой.

Тема 2. Основы техники видов ходьбы и бега.

Разминка: бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-беговые упражнения (СБУ). Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная).

Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100 м, 400 м, 1000 м). Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт и стартовый разгон).

Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Общая физическая

подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты). Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 4. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП.

Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров. Повторный бег на 60-100 м. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты). Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 5. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации.

Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега. Подвижные игры на ловкость и координацию. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 6. Развитие силы методом круговой тренировки.

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.). Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 7. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки.

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.). Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер). Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 8. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки.

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpt и др.). Выполнение упражнений: поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжки через скакалку, отжимания от скамейки, прыжки со сменой ног с опорой на скамейку (2-3 раза). Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 9. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 2. Спортивные игры.

Тема 10. Техника безопасности на занятиях по волейболу.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Правила поведения занимающихся на волейбольной площадке. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся волейболом.

Тема 11. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча. Подвижные игры с волейбольными мячами

Тема 12. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча.

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Поддачи и приемы мяча в разных зонах игровой площадки. Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 13. Совершенствование технических приемов в волейболе.

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре. Общая физическая подготовка волейболиста.

Тема 14. Техничко-тактические действия игроков.

Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Приемы технико-тактических действий игроков в игре.

Тема 15. Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Развитие ловкости и прыгучести.

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча. Подвижные игры с волейбольными мячами. Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 16. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести.

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Поддачи и прием мяча в разных зонах игровой площадки. Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 17. Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести.

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре. Физическая подготовка волейболиста.

Тема 18. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).
Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Выполнение контрольных нормативов.

8.2 Тематика практических занятий

II курс

Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Правила поведения занимающихся на спортивных объектах.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся легкой атлетикой.

Тема 2. Основы техники видов ходьбы и бега.

1. Разминка: бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-беговые упражнения (СБУ).
2. Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная).
3. Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100 м, 400 м, 1000 м).
4. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.
5. Упражнения на восстановление дыхания

Тема 3. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт и стартовый разгон).

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера.
3. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 4. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.
3. Повторный бег на 60-100 м.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 5. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.
4. Подвижные игры на ловкость и координацию
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 6. Развитие силы методом круговой тренировки.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).
3. Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 7. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).

3. Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер).

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 8. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpt и др.).

3. Выполнение упражнений: поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжки через скакалку, отжимания от скамейки, прыжки со сменой ног с опорой на скамейку (2-3 раза).

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 9. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 2. Спортивные игры.

Тема 10. Техника безопасности на занятиях по волейболу.

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

2. Правила поведения занимающихся на волейбольной площадке.

3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся волейболом.

Тема 11. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

1. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча.

2. Подвижные игры с волейбольными мячами.

Тема 12. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Поддачи и приемы мяча в разных зонах игровой площадки.

4. Двухсторонняя игра в волейбол

5. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 13. Совершенствование технических приемов в волейболе.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.

4. Общая физическая подготовка волейболиста.

Тема 14. Техничко-тактические действия игроков.

1. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

2. Приемы технико-тактических действий игроков в игре.

Тема 15. Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Развитие ловкости и прыгучести.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.

2. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча.

3. Подвижные игры с волейбольными мячами.

4. Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 16. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Поддачи и прием мяча в разных зонах игровой площадки. Двухсторонняя игра в волейбол.

4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 17. Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.

4. Физическая подготовка волейболиста.

Тема 18. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Выполнение контрольных нормативов.

9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

Перечень и реквизиты литературы (автор, название, место издания, год)	Кол-во экземпляров
Основная литература:	
1. Небытова, Л.А. Физическая культура: [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844 – Текст : электронный.	
2. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 – Текст : электронный.	

3. Физическая культура: учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151– Текст : электронный.	
Дополнительная литература:	
1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 (дата обращения: 24.11.2020). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1– Текст : электронный. 2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981 (дата обращения: 24.11.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный. 3. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие : [16+] / О.П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 (дата обращения: 04.01.2021). – ISBN 978-5-374-00429-8. – Текст : электронный. 4. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантеева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859 (дата обращения: 04.01.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный. 5. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 (дата обращения: 24.11.2020). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.	

программное и коммуникационное обеспечение

1. Электронно-библиотечная система – <https://biblioclub.ru>

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения практических занятий по дисциплине Физическая культура и спорт, а также организации самостоятельной работы студентов материально-техническая база включает в себя наличие универсального спортивного зала с инвентарным обеспечением.

11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в соответствии с рабочей программой, тематическим планом и учебно-методическими рекомендациями. Основными видами аудиторной работы студентов являются практические занятия.

Самостоятельная работа студентов включает изучение учебного материала, работу с учебными пособиями, первоисточниками, подготовку докладов, сообщений, выступлений на групповых занятиях, написание рефератов, выполнение творческих, практических заданий преподавателя. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Практические (семинарские) занятия служат для изучения и закрепления учебного материала дисциплины; развития физических качеств; технической и тактической подготовки в изучаемом виде спорта; контроля преподавателем уровня подготовленности студентов; развития умений и навыков согласно требованиям, на основе которых формируются соответствующие компетенции.

При проведении индивидуальных занятий преподаватель осуществляет наиболее детальный контроль работы студентов: оценивает выполнение индивидуальных заданий; изучает личностные особенности студентов; дает рекомендации; в случае необходимости помогает составить индивидуальный план работы по изучаемым темам.

Результаты контроля качества учебной работы студентов преподаватель может оценивать, выставя текущие оценки в рабочий журнал. Студент имеет право ознакомиться с выставленными ему оценками.

Студенты по указанию преподавателя могут подготовить рефераты.

Реферат – самостоятельная письменная работа, в которой анализируются и обобщаются публикации по заранее заданной тематике, предполагающая выработку и обоснование собственной позиции автора в отношении рассматриваемых вопросов. Подготовка реферата – это вид исследовательской деятельности. Его написанию предшествует изучение широкого круга первоисточников, монографий, статей и обобщение личных наблюдений. Работа над рефератом активизирует развитие самостоятельного, творческого мышления, способствует формированию умений применять полученные теоретические знания на практике при анализе исследуемой проблематики.

Объем реферата составляет примерно 20-25 страниц машинописного текста (через один интервал). На титульном листе указываются сведения о принадлежности к Саранской духовной семинарии; название темы реферата; фамилия, имя и отчество автора; год написания. На втором листе помещается план реферата, включающий введение, основные вопросы и заключение. В конце реферата приводится список изученной литературы в алфавитном порядке, оформленный в соответствии с ГОСТом.

Изучение дисциплины заканчивается зачетом, проводимым по содержанию рабочей программы. К зачету допускаются студенты, систематически посещавшие учебные занятия в течение семестра; показавшие положительные знания и умения по изучаемым темам дисциплины. Форма зачета: выполнение контрольных нормативов.

Самостоятельная работа по дисциплине предполагает практическую физкультурно-спортивную подготовку по заданию преподавателя, изучение литературных источников, подготовку рефератов.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Целью самостоятельной работы студентов по подготовке к практическим занятиям является освоение учебной дисциплины в полном объеме, углубление знаний, полученных на занятиях и в процессе самостоятельной работы над учебно-методической литературой и нормативными источниками. Эта форма работы развивает у студентов самостоятельность мышления, умение делать выводы, связывать теоретические положения с практикой. В ходе практических (семинарских) занятий вырабатываются необходимые навыки для будущей профессиональной деятельности.

К основным видам самостоятельной работы относятся:

1. Самостоятельная работа по выполнению практических физкультурно-спортивных занятий.
2. Самостоятельное изучение теоретического материала.
3. Реферирование, конспектирование литературы.
4. Подготовка письменных и устных сообщений при использовании основных источников, а также докладов, обсуждений по проблемным вопросам на основе материалов дополнительных источников.
5. Работа с Интернет-ресурсами по изучаемой тематике и подготовка аналитических обзоров, докладов (в устной и письменной форме), проектов.
6. Подготовка к зачету.
7. Выполнение индивидуальных заданий.

Для самостоятельной внеаудиторной работы обучающимся могут быть рекомендованы следующие виды заданий:

для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы по изучаемой теме);
- конспектирование текста;
- выписки из текста;

- работа со словарями и справочниками;
- использование компьютерной техники и Интернета и др.;
- для закрепления и систематизации знаний:
- разработка комплекса общеразвивающих и специально физических упражнений.
- повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- аналитическая обработка текста (реферирование и др.);
- подготовка сообщений к выступлению на занятиях.

12. Методические указания для обучающихся

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы по предлагаемым источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя предлагаемый материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

3. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

4. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

**К рабочей программе дисциплины
«Физическая культура и спорт»**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» обновлена в части:

1. п. 4 Образовательные технологии

Дисциплина реализуется с использованием платформы видеоконференции ZOOM.

2. п. 5.1. и 5.2 Содержание разделов учебной дисциплины, раздел «Вид промежуточной аттестации»

5.1 Содержание учебной дисциплины (модуля). Объем дисциплины и виды учебных занятий. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		3	4
Аудиторные занятия (всего)	64	30	36
В том числе:			
Практические занятия (ПЗ)	64	30	34
Самостоятельная работа (всего)	8	6	2
Вид текущего контроля успеваемости	контрольные нормативы	контрольные нормативы	контрольные нормативы
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет в онлайн формате с использованием платформы zoom	зачет	зачет
Общая трудоемкость час зач. ед.	72	36	36
	2	1	1

5.2 Содержание учебной дисциплины (модуля). Объем дисциплины и виды учебных занятий. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		3
Аудиторные занятия (всего)	10	10
В том числе:		
Лекции	2	
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Самостоятельная работа (всего)	58	58
Вид текущего контроля успеваемости	контрольные	контрольные

		нормативы	нормативы
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет в онлайн формате с использованием системы moodle, электр. почты, социальных сетей	зачет 4
Общая трудоемкость	час	72	72
	зач. ед.	2	2

решением заседания кафедры церковно-практических дисциплин от 14 апреля 2020 г., протокол № 8.