

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: иеромонах Аполлинарий (Панин Иван Евгеньевич)
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.09.2021 19:27:01
Уникальный программный ключ:
916a9fedb5b2df59c3a2135758053c774981274



РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ – ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ПЕРЕРВИНСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»**

СОГЛАСОВАНО

Зав. церковно-практической кафедрой

_____ *иеромонах Аполлинарий (Панин)*

« ____ » _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ *иерей Александр Тодиев*

« ____ » _____ 2021 г.

Элективные курсы по физической культуре и спорту (единоборства) рабочая программа дисциплины

Код и направление подготовки: **«Подготовка служителей и
религиозного персонала религиозных организаций»**

Профиль: **«Православная теология»**

Уровень образования: **бакалавриат**

Квалификация: **бакалавр**

Форма обучения: **очная**

Общая трудоёмкость: **328 часов**

Составитель: **иером. Афанасий (Иванов)**

Печатается по решению Учёного совета
Перервинской духовной семинарии

Элективные курсы по физической культуре и спорту (единоборства): рабочая программа дисциплины
для очной формы обучения ПДС. Москва, 2021. 13 с.

Рабочая программа дисциплины (РПД) разработана в соответствии с церковным образовательным стандартом высшего духовного образования бакалавриата «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций» и составлена на основании Учебного плана, утверждённого Учёным советом Перервинской духовной семинарии от 30.06.2021 г. протокол №1. Данная РПД содержит основные требования предъявляемые к изучению дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту (единоборства)*», а также методические материалы для оптимизации учебного процесса: учебно-тематический план, фонд оценочных средств, методические указания для обучающихся по освоению дисциплины, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины, материально-техническое обеспечение дисциплины и др.

Содержание

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.....	4
1.1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре ООП.....	4
1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
2.1. Учебно-тематический план.....	7
2.2. Содержание дисциплины.....	7
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	9
3.1. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации (к зачёту).....	9
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4.1. Методические рекомендации по видам учебных занятий.....	11
4.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов.....	11
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	12
5.1. Список рекомендуемой литературы.....	12
5.2. Образовательные технологии.....	12
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дисциплина «*Элективные курсы по физической культуре и спорту (единоборства)*» предназначена для студентов всех курсов и носит прикладной характер.

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчётности.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- церковным образовательным стандартом высшего духовного образования бакалавриата «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»;
- учебным планом Семинарии по образовательной программе «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций», утверждённой в 2021 году.

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель курса состоит в формировании у учащегося способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Исходя из этого, **задачи** изучения дисциплины предстают в следующем виде:

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

1.2. Место дисциплины в структуре ООП

«*Элективные курсы по физической культуре и спорту (единоборства)*» (Б1.В.ДВ.06.01) входит в модуль «Дисциплины (модули) по выбору (Элективные дисциплины (модули)) 6 (ДВ.6)» части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1. ООП по направлению «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций» и изучается с 1 по 7 семестры.

Курс рассчитан на 328 часов практических занятий. На 1 семестр отведено 72 часа на практические занятия. На 2 семестр отведено 36 часов на практические занятия. На 3 семестр отведено 72 часа на практические занятия. На 4 семестр отведено 36 часов на практические занятия. На 5 семестр отведено 36 часов на практические занятия. На 6 семестр отведено 36 часов на практические занятия. На 7 семестр отведено 36 часов на практические занятия, 4 на самостоятельную работу студента.

Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированных у студентов в результате обучения в средней школе.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	Знать: ударные и бросковые техники, применяемые в единоборствах, подводящие и тактические упражнения; виды единоборств и их особенности;

<p>деятельности.</p>		<p>технику безопасности при занятиях единоборствами.</p> <p>Уметь: различать виды единоборств и давать их содержательную характеристику; применять на практике ударные и бросковые техники, используемые в единоборствах; осуществлять подводящие и тактические упражнения, необходимые для эффективного ведения единоборств.</p> <p>Владеть: ударными и бросковыми техниками, применяемыми в единоборствах; навыками подводящих упражнений и тактическими навыками ведения единоборств; осмысленным представлением о видах единоборств, их соревновательных принципах и правилах.</p>
	<p>УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p>Знать: особенности функционирования организма человека при единоборствах, противопоказания для занятий единоборствами; методики построения тренировок и правила проведения соревнований по единоборствам.</p> <p>Уметь: оценить функциональную готовность организма для занятий единоборствами; грамотно строить тренировочный процесс при занятиях по единоборствам.</p> <p>Владеть: навыками оценки собственного физического состояния и выбора эффективного стиля построения тренировочного процесса при занятиях единоборствами; способностью выстраивать тренировочный процесс при занятиях единоборствами максимально продуктивно и</p>

		эффективно.
--	--	-------------

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Сем.	Нед.	Аудит.		СР	Вид занятия
				Лек	Пр		
1.	<i>История единоборств</i>	1	1-8		32		Практическое занятие
2.	<i>Бесконтактный спарринг</i>	1	9-17		36		Практическое занятие
	Промежуточная аттестация	1	18		4		Зачёт
3.	<i>Основы анатомии и единоборства</i>	2	1-8		16		Практическое занятие
4.	<i>Спарринг</i>	2	9-17		18		Практическое занятие
	Промежуточная аттестация	2	18		2		Зачёт
5.	<i>Методика построения занятия по единоборствам</i>	3	1-8		32		Практическое занятие
6.	<i>Занятие в зале единоборств по ранее составленной методике</i>	3	9-17		26		Практическое занятие
	Промежуточная аттестация	3	18		4		Зачёт
7.	<i>Правила проведения соревнований по единоборствам</i>	4	1-8		16		Практическое занятие
8.	<i>Занятие в зале единоборств в соответствии с поставленными задачами</i>	4	9-17		18		Практическое занятие
	Промежуточная аттестация	4	18		2		Зачёт
9.	<i>Ударная техника</i>	5	1-8		16		Практическое занятие
10.	<i>Занятие в зале единоборств</i>	5	9-17		18		Практическое занятие
	Промежуточная аттестация	5	18		2		Зачёт
11.	<i>Бросковая техника</i>	6	1-8		16		Практическое занятие
12.	<i>Специальные игры по единоборствам</i>	6	9-17		17		Практическое занятие
	Промежуточная аттестация	6	18		2		Зачёт
13.	<i>Подводящие упражнения</i>	7	1-8		16		Практическое занятие
14.	<i>Тренировки в зале единоборств по оттачиванию техники</i>	7	9-17		18		Практическое занятие
	Промежуточная аттестация	7	18		2	4	Зачёт
	Итого	7	126		324	4	328

2.2. Содержание дисциплины

№	Наименование разделов и тем	Содержание
1.	Тема 1. История единоборств	Введение. История единоборств. Виды единоборств и их особенности. Техника безопасности. Противопоказания.
2.	Тема 2. Бесконтактный спарринг	Проведение бесконтактного спарринга между студентами с целью знакомства с основами единоборств.
3.	Тема 3.	Основы анатомии и единоборства. Сердечно-сосудистая

	Основы анатомии и единоборства	система. Срочный и отставленный эффект тренировки. Мышечная система. Быстрые и медленные мышечные волокна. Костная система. Биомеханика движения единоборца. Рычаги первого и второго рода. Костные балки. Оси и плоскости: углы движения в суставах. Центр тяжести и площадь опоры.
4.	Тема 4. Спарринг	Проведение спарринга между студентами с целью знакомства с основами единоборств.
5.	Тема 5. Методика построения занятия по единоборствам	Методика построения занятия по единоборствам.
6.	Тема 6. Занятие в зале единоборств по ранее составленной методике	Занятие в зале единоборств по ранее составленной студентами методике.
7.	Тема 7. Правила проведения соревнований по единоборствам	Правила проведения соревнований по единоборствам.
8.	Тема 8. Занятие в зале единоборств в соответствии с поставленными задачами	Занятие в зале единоборств в соответствии с поставленными преподавателем задачами.
9.	Тема 9. Ударная техника	Ударная техника. Руки. Прямолинейные и вращательные удары. Ноги. Прямолинейные и вращательные удары.
10.	Тема 10. Занятие в зале единоборств	Занятие в зале единоборств для отработки ударной техники.
11.	Тема 11. Бросковая техника	Бросковая техника.
12.	Тема 12. Специальные игры по единоборствам	Специальные игры по единоборствам.
13.	Тема 13. Подводящие упражнения	Подводящие упражнения к ударам руками: отжимания, с предметами (палка и пр.). Подводящие упражнения к ударам ногами: приседания, махи и удержания ног и т.д. Подводящие упражнения для работы в партере: кувырки, упражнения на полу и т.д.
14.	Тема 14. Тренировки в зале единоборств по оттачиванию техники	Тренировки в зале единоборств по оттачиванию умений, полученных за курс.

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего, промежуточного и итогового контроля. В учебной программе запланированы промежуточные аттестации (зачёты). При подготовке к промежуточной аттестации рекомендуется к каждому вопросу составить тезисы.

3.1. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации (к зачёту)

1 семестр

1. Расскажите о истории единоборств.
2. Опишите виды единоборств и их особенности.
3. Опишите технику безопасности при занятиях единоборствами.
4. Опишите особенности занятия единоборствами в разных возрастных группах.
5. Как влияют занятия оздоровительными единоборствами на качество жизни прихожан?
6. Как влияют занятия оздоровительными единоборствами на качество жизни священника?

2 семестр

1. Опишите влияние единоборств на сердечно-сосудистая систему. Расскажите о срочном и отставленном эффектах занятий единоборствами на сердечно-сосудистую систему человека.
2. Опишите влияние единоборств на дыхательную систему. Расскажите о срочном и отставленном эффектах занятий единоборствами на дыхательную систему человека.
3. Опишите влияние единоборств на мышечную систему. Расскажите о срочном и отставленном эффектах занятий единоборствами на мышцы человека. Быстрые и медленные мышечные волокна в системе единоборств.
4. Опишите влияние единоборств на костную систему человека. Расскажите о срочном и отставленном эффектах занятий единоборствами на костную систему человека.

3 семестр

1. Расскажите о методике построения занятия по единоборствам.
2. Расскажите, как провести разминку перед занятием по единоборствам.
3. Расскажите, как провести основную часть занятия по единоборствам: работа с предметами.
4. Расскажите, как провести основную часть занятия по единоборствам: бесконтактная работа в парах и группах.
5. Расскажите, как провести основную часть занятия по единоборствам: контактная работа в парах и группах.
6. Расскажите, как провести основную часть занятия по единоборствам: подготовка к соревнованиям.
7. Расскажите, как провести основную часть занятия по единоборствам: обучение ударам и защите.
8. Расскажите, как провести основную часть занятия по единоборствам: техника падений.
9. Расскажите, как провести основную часть занятия по единоборствам: партерная техника.

4 семестр

1. Опишите правила проведения соревнований по единоборствам.
2. Расскажите, как провести основную часть занятия по единоборствам: разбитие предметов.
3. Расскажите, как провести основную часть занятия по единоборствам: подготовка специальных выступлений.

5 семестр

1. Опишите биомеханику движения единоборца: стойки. Дайте понятие центра тяжести и площади опоры.
2. Опишите технику прямолинейного удара рукой.
3. Опишите технику прямолинейного удара ногой.
4. Опишите технику вращательного удара рукой.
5. Опишите технику вращательного удара ногой.
6. Опишите технику выполнения блока от прямолинейного удара рукой.
7. Опишите технику выполнения блока от вращательного удара рукой.

6 семестр

1. Опишите особенности бросковой техники.
2. Опишите технику блока от прямолинейного удара рукой.
3. Опишите технику блока от вращательного удара рукой.
4. Опишите технику броска.
5. Опишите технику высвобождения от захвата в партере.

7 семестр

1. Опишите принцип составления подводящих упражнений к ударам руками.
2. Опишите принцип составления подводящих упражнений к ударам ногами.
3. Опишите принцип составления подводящих упражнений к бросковой технике.
4. Опишите технику подводящего упражнения к удару рукой.
5. Опишите технику подводящего упражнения к удару ногой.

Критерии оценки знаний и навыков студента на зачёте:

«неудовлетворительно» » «не зачтено»	«удовлетворительно» «не зачтено»	«хорошо» «зачтено»	«отлично» «зачтено»
выставляется, если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл.	выставляется, если студент обнаруживает знания и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения.	выставляется студенту, за умение грамотно излагать материал, но при этом содержание и форма ответа могут иметь отдельные неточности.	выставляется студенту, если он владеет понятийным аппаратом, демонстрирует глубину и полное овладение содержанием учебного материала, в котором легко ориентируется.

7.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Методические рекомендации по видам учебных занятий

1. **Практические занятия** (см. *Методические рекомендации по проведению практических занятий*).

4.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту (единоборства)*» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических (семинарских) занятий, тестирования, защиты рефератов и др.

Самостоятельная работа студентов, направленная на освоение основной образовательной программы направления подготовки «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций», включает в себя подготовку к аудиторным, в том числе практическим (семинарским) занятиям.

Целью самостоятельной работы студентов по подготовке к практическим занятиям является освоение учебной дисциплины в полном объеме, углубление знаний, полученных на лекциях 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 для публичных выступлений навыки, совершенствуется культура речи.

Практические (семинарские) занятия являются средством контроля преподавателя за самостоятельной работой студентов.

К основным видам самостоятельной работы относятся:

1. Самостоятельная работа с содержанием лекционного курса.
2. Самостоятельное изучение теоретического материала.
3. Реферирование, конспектирование литературы.
4. Работа с Интернет-ресурсами по изучаемой тематике и подготовка аналитических обзоров, докладов (в устной и письменной форме), проектов.
5. Подготовка к промежуточной аттестации.

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

для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы по изучаемой теме);
- составление плана текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

для закрепления и систематизации знаний:

- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- ответы на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование и др.);

Подробнее см. *Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов*.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Список рекомендуемой литературы

Основная

1. *Борисов К.А.* Практика рукопашного боя. М.: Рипол Классик, 2004. 192 с.
2. *Клешев В.Н.* Кикбоксинг: учебник для вузов. М.: Академический проект, 2006. 287 с.

Дополнительная

1. *Бирюков А.В.* Тейквондо. Эффективная боевая система нападения и защиты. М.: РИПОЛ-КЛАССИК, 2004. 192 с.
2. *Грязев М.В.* Самбо как средство физического воспитания студенческой молодёжи : Учебное пособие. Тула: Изд. ТулГУ, 2006. 112 с.

5.2. Образовательные технологии

Образовательная технология (технология в сфере образования) – это совокупность научно и практически обоснованных методов и инструментов для достижения запланированных результатов в области образования. Применение конкретных образовательных технологий в учебном процессе определяется спецификой учебной деятельности, её информационно-ресурсной основы и видов учебной работы. Реализация компетентностного и личностно-деятельностного подхода в образовании предполагает применение активных и интерактивных форм обучения, таких как разбор конкретных ситуаций, коллективная мыслительная деятельность, дискуссии, работа над проектами научно-исследовательского характера и т.д. При этом предпочтение отдаётся технологиям, создающим дидактические и психологические условия, побуждающие студентов к активности, проявлению творческого, исследовательского подхода в процессе учебы, и технологиям, позволяющим не только подкреплять теоретические знания практикой, но и приобретать их, погружаясь в профессиональную деятельность.

В ходе изучения дисциплины *Элективные курсы по физической культуре и спорту (единоборства)* предполагается применение следующих образовательных технологий:

1. Традиционные образовательные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

2. Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

3. 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.

Комплексное использование в учебном процессе всех вышеназванных образовательных технологий стимулируют личностную, интеллектуальную активность, способствуют формированию компетенций, в той степени, в которой они формируются в процессе освоения данного курса.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения практических занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели, учебного оборудования и технические средства для представления учебной информации студентам. Для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (единоборства)» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Практические занятия – спортивный зал.

К зачёту – спортивный зал.