

**Религиозная организация – духовная образовательная организация
высшего образования «Донская духовная семинария
Ростовской-на-Дону Епархии Русской Православной Церкви».**

Рассмотрено на заседании
кафедры филологии и общегуманитарных
дисциплин
«20» июня 2016 г.
протокол № 5


зав.кафедры

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Иер. Григорий Гриднев

«25» июля 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура (прикладная)

Направление - Подготовка служителей и религиозного персонала
православного вероисповедания

Уровень - бакалавриат

Форма обучения – очная

Учебная нагрузка, часов				Форма аттестации, сем.		
Всего	Аудиторная	Лекционная	Самостоятельная	зачёт	диф. зач	экзамен
396			396			

Программу подготовил преподаватель:



(ФИО, роспись)

г. Ростов-на-Дону

2016 год

1. Цели освоения дисциплины

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

Задачами освоения данной дисциплины являются:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Данная учебная дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту ФГОС ВПО по направлению 48.03.01 "Теология" и осваивается на протяжении шести семестров трех курсов. Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения среднего образования.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) «Прикладная физическая культура»

Данная дисциплина способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 48.03.01. «Теология».

а) общекультурные (ОК)

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

В результате освоения дисциплины студент Семинарии должен:

Знать:

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

Уметь:

- применять свои знания в области теории физической культуры и спорта;
- использовать практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой;

- сформировать навыки технико-тактической подготовки по видам спорта;
- творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности;
- беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

Владеть:

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

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 396 часов (в соответствии с ФГОС ВО в ЗЕТ не переводятся).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ № мод уле й и тем	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Аудиторные занятия				Самостоятельн ая работа
			Всего	Лекции	Семинар ские	Практиче ские	
1	Освоение методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание).	18				18	
2	Освоение техники прыжка в длину с разбега.	18				18	
3	Освоение техники бега на спринтерскую дистанцию	18				18	
	<i>Промежуточная аттестация, зачет</i>						
	<i>Итого часов в 1 семестре:</i>	54				54	
4	Основы методики самомассажа.	24				24	
5	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	12				12	
6	Освоение техники бега на длинные дистанции.	18				18	
	<i>Промежуточная аттестация зачет</i>						
	<i>Итого часов во 2 семестре:</i>	54				54	
7	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	24				24	
8	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	24				24	
9	Освоение техники плавания на дистанцию 50 метров двумя спортивными способами	24				24	
	<i>Промежуточная аттестация зачет</i>						
	<i>Итого часов в 3 семестре:</i>	72				72	
10	Овладение методикой проведения учебно-тренировочного занятия	32				32	
11	Плавание на дистанцию 200 метров произвольным стилем.	24				24	
12	Спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол): техника овладения основными игровыми приемами, тактика.	16				16	
	<i>Промежуточная аттестация зачет</i>						
	<i>Итого часов в 4 семестре:</i>	72				72	

13	Овладение методикой организации судейства по виду спорта	24				24	
14	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культуры и спорта	24				24	
15	Освоение техники игры в волейбол (техника овладения основными игровыми приемами, тактика).	24				24	
	<i>Промежуточная аттестация зачет</i>						
	<i>Итого часов в 5 семестре:</i>	72				72	
16	Методика самостоятельного овладения отдельными элементами профессионально-прикладной физической подготовки	40				40	
17	Овладение отдельными навыками спортивного туризма: техника прохождения естественных препятствий на местности (густой кустарник, песчаный склон, брод реки).	32				32	
	<i>Промежуточная аттестация зачет</i>						
	<i>Итого часов в 6 семестре:</i>	72				72	
	<i>Итого за учебный курс:</i>	396				396	

4.2. Содержание дисциплины:

1 курс/ 1 семестр

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 физических 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.

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.

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

1 курс/ 2 семестр

1. 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.

2. 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.

3. 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.

2 курс / 3 семестр

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения Понятие об осанке. Основные причины нарушения осанки. Виды нарушений осанки. Методика коррекции осанки при различных видах ее нарушения. Комплекс лечебной гимнастики.

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

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

2. Обеспечение физического здоровья. Питание.

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

3. Физические упражнения.

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

3. Освоение техники плавания на дистанцию 50 метров двумя спортивными способами Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Упражнения для освоения на воде. Кроль на спине/ на груди. Положение тела и головы. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Согласование движений.

2 курс/ 4 семестр

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

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

2. Плавание на дистанцию 200 метров произвольным стилем Комплекс специальных упражнений. Упражнения для освоения на воде. Кроль на спине/ на груди. Положение тела и головы. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Согласование движений.

3. Спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол): техника овладения основными игровыми приемами, тактика Техническая подготовка, обучение отдельным приемам, сочетанию отдельных приемов, техника перемещений, техника владения мячом и пр.

3 курс / 5 семестр

1. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта

1) Общие положения (согласно избранному виду спорта). (Обеспечение соблюдения встречающимися командами Правил игры, контроль спортивное поведение игроков в духе принципов « Честной игры»).

- 2) Расположение арбитров во время игры.
- 3) Расположение арбитров при стандартных ситуациях.
- 4) Взаимодействие арбитров. Процедура подачи сигнала (свистком, жестом, голосом) на возобновление игры и ввода мяча в игру.
- 5) Техника судейства единоборств.
 - а) Оценка нарушений Правил в борьбе за мяч.
 - б) Алгоритм оценки единоборств.
2. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культуры и спорта. Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. Некоторые общие приемы регуляции эмоциональных состояний. Специальные двигательные упражнения. Упражнения на расслабление и последующее напряжение различных групп скелетных мышц. Индивидуализированная разминка. Специальные виды массажа и самомассажа. Дыхательные упражнения. Приемы, основанные на регуляции эмоций через воздействие на различные анализаторы. Воздействие второсигнальных раздражителей (речь). Аутогенная тренировка.
3. Освоение техники игры в волейбол
Техническая подготовка, обучение отдельным приемам, сочетанию отдельных приемов, техника перемещений, техника владения мячом и пр.

3 курс / 6 семестр

1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Гигиеническая, оздоровительно-рекреативная, обще-подготовительная, спортивная, профессионально-прикладная и лечебная направленности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.
2. Овладение отдельными навыками спортивного туризма: техника прохождения естественных препятствий на местности (густой кустарник, песчаный склон, брод реки) Виды препятствий. Способы преодоления и применяемые технические приемы. Способы и варианты движения. Техника движения. Приемы обеспечения безопасности, способы страховки.

5. Образовательные технологии

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

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

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

6.1 Таблица контрольных нормативов для оценки физической подготовленности студентов:

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

6.2 Перечень вопросов для промежуточной аттестации

Контрольные зачеты по приобретенным навыкам

1 курс / 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 курс / 4 семестр

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

3 курс / 5 семестр

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

3 курс / 6 семестр

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

7. Перечень основной и дополнительной литературы по дисциплине

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

1. Давыдов В. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие. М., 2007. [ЭБС «КнигоФонд»]

2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. М., 2011. [ЭБС «КнигоФонд»]

3. Шамардин А.И., Фискалов В.Д., Зубарев Ю.А., Черкашин В.П. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие. М., 2013. [ЭБС «КнигоФонд»]

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Практические занятия:

Спортзал

Тренажерный зал