

ПРАВОСЛАВНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ –  
ДУХОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ДУХОВНОЕ  
УЧИЛИЩЕ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕГЕНТОВ И ИКОНОПИСЦЕВ КАЛУЖСКОЙ ЕПАРХИИ  
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Физическая культура»

для специальностей:

54.02.05 «Живопись» (квалификация «живописец, преподаватель»),  
(Иконописец, преподаватель);

53.02.06 «Хоровое дирижирование»  
(квалификация «дирижер хора, преподаватель»),  
(Регент церковного хора, преподаватель)

Утверждено на заседании  
Педагогического совета КДУ

Протокол № 1  
« 29 » августа 2022 г.

Ректор КДУ

прот. Иоанн Паюл



Калуга, 2022

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения примерной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью Основной профессиональной образовательной программы Духовного училища в соответствии с ФГОС для специальностей: 53.02.06 «Хоровое дирижирование», Регент церковного хора, преподаватель; частью Основной профессиональной образовательной программы Духовного училища в соответствии с ФГОС для специальностей: 54.02.05 «Живопись (по видам: Станковая живопись Иконопись)»; Иконописец, преподаватель. Программа разработана в соответствии с ФГОС по специальностям: 53.02.06 «Хоровое дирижирование», 54.02.05 «Живопись (по видам)».

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу дисциплин, ОГСЭ.05 «Физическая культура».

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Самостоятельная работа обучающихся проходит под наблюдением преподавателя и заключается в выполнении специальных упражнений, заданий или проведении подвижных игр.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 208 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 104 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 104 часа.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>208</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>104</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>102</b>
теоретическое обучение	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>104</b>
в том числе:	
по тематике внеаудиторной самостоятельной работы	104
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	

### 2.2. Содержание учебной дисциплины и уровень освоения

	Содержание	Кол-во часов	Уровень освоения
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Введение. Физические способности человека и их развитие</b>			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура как вид культуры. История развития физической культуры. Физическое воспитание. Физические упражнения. Значение физической культуры и физических упражнений в современном мире.	1	1, 2
Тема 1.2. Здоровый образ жизни	Понятие здорового образа жизни и его основы. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация питания. Двигательная активность. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек.	1	1, 2
	<b>Самостоятельная работа:</b> составление индивидуального режима дня, питания.	2	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
Тема 2.1. Бег. Техника специальных упражнений бегуна.	Техника высокого и низкого старта. Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Упражнения для совершенствования техники	4	1,2

	бега. Правила техники безопасности по легкой атлетике. Техника бега на короткие и средние дистанции. Основы техники бега. Тренировка в беге. Виды бега, направленные на развитие общей выносливости, специальной выносливости. Челночный бег. Техника эстафетного бега. Упражнения для совершенствования техники бега.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка техник. Отработка упражнений	4	2
Тема 2.2. Прыжки	Понятие прыжка. Значение владения техникой прыжка в жизни человека. Прыжки в длину с места и с разбега. Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с разбега. Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения для совершенствования техники прыжков.	6	1,2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка техник. Отработка упражнений.	6	2
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			
Тема 3.1. Строевые упражнения	Строевые упражнения: основные понятия. Правила техники безопасности по гимнастике.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Физические качества человека и их воспитание.	2	2
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц всего тела. Положения рук, ног, туловища и движения ими. Положения кисти и движения ею. Положение рук и движения ими. Положение ног и движения ими. Приседы. Выпады. Наклоны. Поточный способ проведения ОРУ. Общеразвивающие упражнения с предметами. Общеразвивающие упражнения без предметов.	8	1,2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка техник. Отработка упражнений	8	2
Тема 3.3. Техника акробатических упражнений	Виды акробатических упражнений и их значение для общего развития организма. Группировки. Перекаты. Кувырки. Стойки. Перевороты. Мосты. Шпагаты. Парные упражнения.	10	1,2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка	10	2

	упражнений.		
	<b>Итого в 1 семестре:</b> <b>Аудиторной нагрузки</b> <b>Самостоятельной работы</b> <b>Максимальной нагрузки</b>	<b>32</b> <b>32</b> <b>64</b>	
	<b>2 семестр</b>		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка. Ходьба. Скандинавская ходьба.</b>			
Тема 4.1. Лыжная подготовка.	Понятие лыжной подготовки. Техники передвижения на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Техника и методика обучения коньковым ходам. Техника полуконькового хода. Техника одновременного одношажного конькового хода. Техника одновременного двухшажного конькового хода. Техника попеременного двухшажного конькового хода. Техника конькового хода без отталкивания палками. Способы преодоления подъемов на лыжах. Способы преодоления спусков на лыжах. Правила техники безопасности во время занятий по лыжной подготовке.	20	1,2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка техник. Отработка упражнений	20	2
Тема 4.2. Скандинавская ходьба	Теоретические сведения о скандинавской ходьбе. История возникновения. Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой. Правила подбора одежды и инвентаря для занятий. Методы развития выносливости. Принципы организации тренировочных занятий. Объем и интенсивность нагрузки. Методы самоконтроля за самочувствием.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка техники скандинавской ходьбы.	4	2
Тема 4.3. Ходьба	Понятие ходьбы. Виды ходьбы и их значение для укрепления и развития систем организма человека. Ходьба по ровной местности. Ходьба в гору. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба со спусков. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Ходьба по снегу и льду. Ходьба с разной интенсивностью. Спортивная ходьба.	6	1,2
	<b>Самостоятельная работа:</b> отработка упражнений и техник.	6	2
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			
Тема 5.1. Спортивные игры (волейбол)	Игра «волейбол» и ее значение для общего развития и укрепления организма. Правила игры.	4	1,2

	Техника приема и передачи мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Подача мяча. Техника верхней и нижней подачи мяча. Двусторонняя игра. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка техник. Выучить правила.	4	2
Тема 5.2. Спортивные игры (баскетбол)	Игра «баскетбол» и ее значение для общего развития и укрепления организма. Правила игры. Техника ведения и передачи мяча. Ведение мяча. Основные ошибки при выполнении ведения мяча. Передачи мяча. Передачи мяча на месте. Основные ошибки при выполнении передач мяча на месте. Передачи мяча в движении. Встречные передачи мяча в движении. Поступательные передачи мяча в движении. Комбинационные действия. Дистанционные броски с места.	6	1,2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка техник. Выучить правила.	6	2
	<b>Итого во 2 семестре:</b> <b>Аудиторной нагрузки</b> <b>Самостоятельной работы</b> <b>Максимальной нагрузки</b>	<b>40</b> <b>40</b> <b>80</b>	
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>			
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Средства и методы физического воспитания. Физические качества человека и их воспитание. Сила и методы ее воспитания. Воспитание силовых способностей отдельных групп мышц. Упражнения для мышц плечевого пояса, туловища (мышц живота и спины), мышц ног. Изометрические упражнения. Упражнения для развития быстрой силы (прыгучести). Упражнения для развития взрывной силы.	12	1,2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка упражнений	12	2
Тема 6.2. Быстрота	Быстрота и методы ее воспитания. Подвижные игры и упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития быстроты реакции.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка техник. Отработка упражнений	4	2
Тема 6.3. Выносливость	Выносливость и методика ее воспитания. Средства и методы для воспитания общей выносливости. Средства и методы для воспитания специальной беговой и скоростной выносливости. Упражнения для	4	1,2

	развития силовой выносливости. Средства и методы для воспитания специальной выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка техник. Отработка упражнений	4	2
Тема 6.4. Гибкость	Гибкость и её значение для общего развития и укрепления организма. Методика воспитания гибкости. Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах, плечевого пояса, позвоночника.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка техник. Отработка упражнений	4	2
Тема 6.5. Ловкость	Ловкость (координационные способности) и её значение для общего развития и укрепления организма. Методика воспитания ловкости. Виды упражнений и игр для воспитания ловкости. Лучшие виды спорта и фитнеса для развития ловкости.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отработка техник. Отработка упражнений	4	2
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
Тема 7.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Определение понятия ППФП, ее цель и задачи. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. ППФП для певца, дирижера хора, иконописца.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подбор упражнений для профессиональной гимнастики.	4	3
	<b>Итого в 3 семестре:</b> <i>Аудиторной нагрузки</i> <i>Самостоятельной работы</i> <i>Максимальной нагрузки</i>	<b>32</b> <b>32</b> <b>64</b>	
	<b>ИТОГО:</b> <i>Аудиторной нагрузки</i> <i>Самостоятельной работы</i> <i>Максимальной нагрузки</i>	<b>104</b> <b>104</b> <b>208</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) .
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала. Оборудование:

- наличие спортивного зала, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, беговая дорожка, эспандеры, велотренажеры и др.).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

*Основные источники:*

1. Виленский М.Я. Физическая культура учебник/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-М.: КНОРУС, 2020

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование Опрос Проверка отработанных умений Проверка правильности подбора упражнений Итоговая аттестация - зачет