

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Литвинко Михаил Васильевич
Должность: ректор
Дата подписания: 18.09.2022 22:25:15
Уникальный программный ключ:
7b4626ed715f9e1791070efac712988bb63ba52d

Религиозная организация – духовная образовательная организация
высшего образования
«ЕКАТЕРИНОДАРСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ»
Екатеринодарской и Кубанской епархии
Русской Православной Церкви

УТВЕРЖДЕНО
Решение Ученого Совета
Екатеринодарской духовной семинарии
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о. заведующего кафедрой
церковно-практических дисциплин
иерей Андрей Кретов
«26» августа 2021 г.



Рабочая программа дисциплины
«ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(ЛФК)»

Направление подготовки
подготовка служителей и религиозного персонала
религиозных организаций

уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

квалификация: бакалавр

Форма обучения
очная

Краснодар
2021

Рабочая программа разработана в соответствии с Церковным образовательным стандартом высшего духовного образования специалиста в области православного богословия (семинария), утвержденным определением Священного Синода Русской Православной Церкви от 21 августа 2007 г., в соответствии с Единым учебным планом бакалавриата духовных учебных заведений Русской Православной Церкви (утверждён 26 декабря 2018 года Высшим Церковным Советом Русской Православной Церкви) и основной образовательной программы подготовки бакалавров.

Составитель: _____
(подпись) (научная степень, сан, Ф.И.О)

Рецензент(ы):

(подпись) (научная степень, сан, Ф.И.О)

(подпись) (научная степень, сан, Ф.И.О)

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры церковно-практических дисциплин

« ____ » _____ 20 ____ г., протокол № 1.

И.о. зав. кафедрой _____
(подпись) (научная степень, сан, Ф.И.О)

Рабочая программа утверждена на заседании Ученого Совета Екатеринодарской духовной семинарии

« ____ » _____ 20 ____ г., протокол № 1.

Ученый секретарь _____
(подпись) (научная степень, сан, Ф.И.О)

Оглавление

1. Пояснительная записка.	4
1.1. Введение.	4
1.2. Цель. Задачи.	4
1.3. Место курса в профессиональной подготовке выпускника.	5
1.4. Требования к уровню освоения содержания курса.	5
2. Тематическое содержание дисциплины.	6
3. Структура дисциплины.	8
4. Учебно-тематический план.	8
5. Список источников и литературы по курсу.	11
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и аттестации по итогам освоения дисциплины.	12
7. Планы семинарских (практических) занятий.	13
7.1. Пояснительная записка	13
7.2. Учебно-тематический план	13

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Курс «Элективный курс Физическая культура и спорт (ЛФК)» предназначен для студентов бакалавриата Екатеринодарской Духовной семинарии, направление подготовки – подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций, квалификация (степень) выпускника – «бакалавр».

Физическая культура (ЛФК) представлена в программе высшего духовного образования как немаловажный компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в поддержании здоровья учащихся и формировании у них представлений о здоровом образе жизни. Физическая культура (ЛФК) также выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающим биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сил и способностей человека. Результатом образования по завершении обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни. В современных условиях, особенно городских, хорошая физическая форма – это тот резерв, который помогает человеку противостоять, помимо прочего, натиску нервных, психологических перегрузок, что является немаловажным в профессии священнослужителя.

Преподавание данной учебной дисциплины направлено на формирование у учащихся **теоретических представлений** о функционировании человеческого организма, роли физической культуры в поддержании здоровья, работоспособности, хорошего самочувствия, основных принципах организации индивидуальных тренировок и методах контроля их эффективности; а также **практических навыков** определения своей физической формы, правильного (эффективного, безопасного) выполнения упражнений на различные группы мышц, составления плана тренировок разного типа.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает изучение основ спортивного физического воспитания.

Общее количество часов – (328) соответствует учебному плану. По курсу «Физическая культура и спорт (ЛФК)» студенты выполняют практические работы в форме учебно-тренировочных занятий, включающих выполнение предложенных комплексов упражнений.

Курс факультативный и не рассчитан на промежуточный и итоговый контроль. Курс рассчитан на преподавание в 1-ом, 2-ом, 3-ем, 4-ом, 6-ом, 7-ом семестрах.

1.2. Цель. Задачи.

Помимо освоения теоретических знаний и практических навыков, которые впоследствии могут оказаться полезными в жизни, изучение

физической культуры способствует правильной организации труда и отдыха в напряженный период обучения молодых людей в семинарии. Конечно, незначительный объем аудиторных часов дисциплины не позволяет обеспечить студентам достаточной физической активности, поэтому упор сделан на развитие у них мотивации к самостоятельным тренировкам.

Основная цель курса – формирование общих представлений о физической культуре личности и ее составляющих (с учетом православного представления о теле и границах попечения о нем).

Основные задачи курса:

- усвоение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самовоспитание;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- получение опыта творческого использования физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. Место курса в профессиональной подготовке выпускника.

Дисциплина «Физическая культура и спорт (ЛФК)» относится к факультативной части образовательного цикла Блока 1 учебного плана по направлению подготовки бакалавров «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций».

Она не требует входных компетенций. Некоторые междисциплинарные связи прослеживаются с разделом догматического богословия, посвященным православной антропологии, а также с психологией, педагогикой, безопасностью жизнедеятельности.

1.4. Требования к уровню содержания курса.

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
<i>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.</i>	<i>Знает нормы, методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовки. Умеет применять, планировать и</i>

		<p><i>организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья. Владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</i></p>
--	--	--

2. Тематическое содержание дисциплины.

Раздел I. Введение в дисциплину.

Темы: Физическая культура и спорт (ЛФК) как социальные феномены общества. Физическая культура личности, ее место в различных областях жизни человека. Физическая культура как учебная дисциплина: предмет, объект, задачи, методы комплекс ценностей. Физическая культура и Православие.

Раздел II. Физическая культура и здоровье человека.

Темы: Организм человека как биологическая система, воздействие на него природных и социально-экологических факторов. Влияние занятий физической культурой на умственную и физическую деятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной тренировки. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной тренировки. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебы и интеллектуальной деятельности в рамках профессии священнослужителя.

Раздел III. Физическое развитие.

Темы: Важность правильного определения уровня физического развития для составления программы индивидуальных тренировок. Объективные

показатели физического развития. Показатели функционального состояния организма.

Методы определения уровня физической подготовленности. Медицинские противопоказания при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма. Врачебный контроль, его содержание.

Раздел IV. Основы теории тренировки.

Темы: Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.

Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Понятие физической нагрузки, ее величина, объем, интенсивность, зоны интенсивности. Влияние величины нагрузки на степень утомления, фазы утомления. Восстановление организма после физической нагрузки.

Методические признаки оздоровительной тренировки.

Самостоятельные занятия физической культурой как способ повысить качество жизни.

Раздел V. Программа и методы тренировки.

Темы: Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий и границы интенсивности в зависимости от пола, возраста, физического развития.

Схема тренировочного занятия. Универсальные аэробные и общеразвивающие упражнения.

Классификация по группе задействованных мышц. Выбор упражнений для гармоничного развития тела.

Базовый комплекс. Силовая тренировка: принципы, методы, примерный комплекс упражнений. Развитие гибкости: принципы, методы, примерный комплекс упражнений.

Развитие гибкости: принципы, методы, примерный комплекс упражнений.

Готовые программы домашних тренировок, их достоинства и недостатки.

Контроль эффективности самостоятельных занятий физической культурой.

Раздел VI. Основы здорового образа жизни.

Темы: Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Требования к организации здорового образа жизни, критерии его эффективности.

Потребности организма в пище, основные компоненты, принципы сбалансированного питания, норма потребления жидкости.

Измерение показателей дыхания, дыхательные упражнения. Определение индивидуальной нормы сна. Методы гигиены и закаливания организма.

3. Структура дисциплины

Вид работы	Трудоемкость дисциплины (в часах)						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	6 семестр	7 семестр	Всего:
Общая трудоемкость	72	36	72	72	36	40	328
Аудиторная работа							
Лекции (Л)	-	-	-	-	-		
Практические занятия (ПЗ)	36	36	-	36	18	32	158
Самостоятельная работа	36	-	72	36	18	8	170
Курсовой проект (КП),							
Курсовая работа (КР)							
Реферат (Р)							
Самостоятельное изучение разделов	36	-	72	36	18	8	170
Контрольная работа (К)							
Вид промежуточного контроля: нет							

4. Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов	Всего (час.)	Аудиторные занятия (час.)		Самостоятельная работа	Промежуточный и итоговый контроль
			В том числе			
			Лекции	Семинары		
1.	Раздел I. Введение в дисциплину. Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.			18	20	Опрос
2.	Тема 2. Физическая культура личности, ее место в различных областях жизни человека.					Опрос

3.	Тема 3. Физическая культура как учебная дисциплина: предмет, объект, задачи, методы комплекс ценностей.					Опрос
4.	Тема 4. Физическая культура и Православие.					Опрос
5.	Раздел II. Физическая культура и здоровье человека. Тема 1. Организм человека как биологическая система, воздействие на него природных и социально-экологических факторов.					Опрос
6.	Тема 2. Влияние занятий физической культурой на умственную и физическую деятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной тренировки.					Опрос
7.	Тема 3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.					Опрос
8.	Тема 4. Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебы и интеллектуальной деятельности в рамках профессии священнослужителя.					Опрос
9.	Раздел III. Физическое развитие. Тема 1. Важность правильного определения уровня физического развития для составления программы индивидуальных тренировок. Объективные показатели физического развития. Показатели функционального состояния организма.			20	30	Опрос
10	Тема 2. Методы определения уровня физической подготовленности. Медицинские противопоказания при регулярных занятиях					Опрос

	физическими упражнениями и спортом.					
11	Тема 3. Диагностика и самодиагностика состояния организма. Врачебный контроль, его содержание.					Опрос
12	Раздел IV. Основы теории тренировок. Тема 1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.			20	20	Опрос
13	Тема 2. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.					Опрос
14	Тема 3. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.					Опрос
15	Тема 4. Понятие физической нагрузки, ее величина, объем, интенсивность, зоны интенсивности. Влияние величины нагрузки на степень утомления, фазы утомления. Восстановление организма после физической нагрузки.					Опрос
16	Тема 5. Методические признаки оздоровительной тренировки. Самостоятельные занятия физической культурой как способ повысить качество жизни.					Опрос
17	Раздел V. Программа и методы тренировок. Тема 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий и границы интенсивности в зависимости от пола, возраста, физического развития.			50	40	Опрос

18	Тема 2. Схема тренировочного занятия. Универсальные аэробные и общеразвивающие упражнения.					Опрос
19	Тема 3. Классификация по группе задействованных мышц. Выбор упражнений для гармоничного развития тела.					Опрос
20	Тема 4. Базовый комплекс. Силовая тренировка: принципы, методы, примерный комплекс упражнений. Развитие гибкости: принципы, методы, примерный комплекс упражнений.					Опрос
21	Тема 5. Развитие гибкости: принципы, методы, примерный комплекс упражнений. Готовые программы домашних тренировок, их достоинства и недостатки.					Опрос
22	Тема 6. Контроль эффективности самостоятельных занятий физической культурой.					Опрос
23	Раздел VI. Основы здорового образа жизни. Тема 1. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Требования к организации здорового образа жизни, критерии его эффективности.			50	60	Опрос
24	Тема 2. Потребности организма в пище, основные компоненты, принципы сбалансированного питания, норма потребления жидкости.					Опрос
25	Тема 3. Измерение показателей дыхания, дыхательные упражнения. Определение индивидуальной нормы сна. Методы гигиены и закаливания организма.					Опрос
	Контроль (зачет 2-й, 5-й семестры)					
13	Всего часов:	328	-	158	170	

5. Список источников и литературы по курсу.

Основная литература:

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2014.

Дополнительная литература:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – 2-е изд., перераб. – М : Альфа-М, 2010.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и аттестации по итогам освоения дисциплины.

Основными формами текущего контроля за освоением содержания дисциплины выступают практические занятия и письменные контрольные работы по тем разделам, изучение которых практики не предусматривает. В случае необходимости альтернативой контрольным могут выступать краткие устные опросы.

Для успешного освоения дисциплины студенту необходимо сдать ряд установленных нормативов, а также продемонстрировать активность на практических занятиях. В случае если обучающийся по каким-то причинам (например, по состоянию здоровья) не имел возможности присутствовать более чем на половине практических занятий, теоретическую часть материала он сдает в форме итоговой письменной контрольной работы.

Физические нормативы для контроля

№	наименование упражнения	минимальная результативность	
		2 семестр	5 семестр
1	2	3	4
1	бег на 100 метров	14,6 сек.	14,3 сек.
2	бег на 20000 метров	14 мин.	13 мин. 50 сек.
3	прыжки в длину с места	215 см.	223 см.
4	подтягивание на перекладине	5	7
5	приседание	10	15
6	отжимание от пола	7	10

Самостоятельная работа проводится с целью закрепления и систематизации теоретических знаний, формирования практических навыков по их применению при решении теоретических задач в выбранной предметной области. Самостоятельная работа включает: изучение основной и дополнительной литературы, проработку учебного (теоретического) материала, подготовку к опросам, подготовку к текущему контролю. Для подготовки к лекциям необходимо изучить основную и дополнительную литературу по заявленной теме и обратить внимание на вопросы, которые предлагаются к рассмотрению в конце каждой темы. В ходе самоподготовки к семинарским занятиям студент осуществляет сбор и обработку материалов по его теме, используя при этом открытые источники информации (публикации в научных изданиях, аналитические материалы, ресурсы сети Интернет и т.п.). Контроль за выполнением самостоятельной работы

проводится на практических (семинарских) занятиях в ходе опросов, при выступлении обучающихся по теме семинаров с докладами.

7. Планы семинарских (практических) занятий.

7.1. Пояснительная записка

В рамках преподавания дисциплины «Элективный курс Физическая культура и спорт (ЛФК)», предусмотрено проведение практических занятий по разным темам изучаемого курса.

Эти занятия способствуют формированию у студентов базовых навыков физической тренировки, правильного выполнения упражнений, контроля своего физического самочувствия. Как правило, они не требуют специальной предварительной подготовки, помимо чтения соответствующих разделов учебника, но для достижения результата во время занятия студент должен быть собран, внимателен и дисциплинирован. Каждое занятие начинается с 15-минутной разминки. Дальнейшая структура зависит от темы занятия.

7.2. Учебно-тематический план

Раздел I. Введение в дисциплину.

Тема. Физическая культура личности, ее место в различных областях жизни человека.

Основная литература:

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2014.

Дополнительная литература:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – 2-е изд., перераб. – М : Альфа-М, 2010.

Раздел II. Физическая культура и здоровье человека.

Тема. Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебы и интеллектуальной деятельности в рамках профессии священнослужителя.

Основная литература:

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2014.

Дополнительная литература:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – 2-е изд., перераб. – М : Альфа-М, 2010.

Раздел IV. Основы теории тренировки.

Тема. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Основная литература:

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2014.

Дополнительная литература:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – 2-е изд., перераб. – М : Альфа-М, 2010.

Раздел V. Программа и методы тренировки.

Тема. Схема тренировочного занятия. Универсальные аэробные и общеразвивающие упражнения.

Тема. Базовый комплекс. Силовая тренировка: принципы, методы, примерный комплекс упражнений. Развитие гибкости: принципы, методы, примерный комплекс упражнений.

Основная литература:

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2014.

Дополнительная литература:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – 2-е изд., перераб. – М : Альфа-М, 2010.

Раздел VI. Основы здорового образа жизни.

Тема. Измерение показателей дыхания, дыхательные упражнения. Определение индивидуальной нормы сна. Методы гигиены и закаливания организма.

Основная литература:

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2014.

Дополнительная литература:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – 2-е изд., перераб. – М : Альфа-М, 2010.