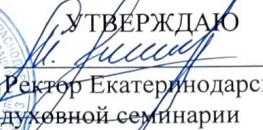


Документ подписан простой электронной подписью
Информация об организации – духовная образовательная организация
ФИО: Кретов Андрей Викторович высшего образования
Должность: и.о. Ректора «ЕКАТЕРИНОДАРСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ»
Дата подписания: 12.02.2024 г. Екатеринодарской и Кубанской епархии
Уникальный программный ключ Русской Православной Церкви
1871fc3f67de656cb087e642de921672120fe7ae

ПРИНЯТО
на заседании Ученого совета
протокол № 4/16
от «31» мая 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Ректор Екатеринодарской
духовной семинарии
протоиерей Михаил Литвинко
«31» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Б1.В.5.2 Физическая культура и спорт (Лечебно-оздоровительный курс)

Направление подготовки
подготовка служителей и религиозного персонала
религиозных организаций

профиль подготовки
«Православное богословие»

Квалификация выпускника
БАКАЛАВР

Форма обучения
очная

Церковно-образовательный стандарт – срок обучения 5 лет

Краснодар
2024

СОГЛАСОВАНО

И.о. проректора по учебной работе Ткаченко М.С.
22.05.2024

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры церковно-практических дисциплин
Протокол № 6 от 22.05.2024
Заведующий кафедрой
Остапенко А.А., д.пед.н.

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 Екатеринодарской духовной семинарии от 31.05.2024 протокол №4/16.

Данная РПД содержит основные требования предъявляемые к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт (Элективный курс)», 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 др.

Организация - разработчик: РОДОО ВО «Екатеринодарская Духовная семинария»

Разработчик: Максименко О. А., преподаватель кафедры церковно-практических дисциплин

СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины(модуля).....	4
1.1 Цель освоения дисциплины (модуля).....	4
1.2 Задачи дисциплины (модуля).....	4
1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2 Структура и содержание дисциплины (модуля).....	5
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины (модуля) по видам работ.....	5
2.2 Учебно-тематический план.....	5
2.3 Содержание дисциплины (модуля).....	6
3 Фонд оценочных средств.....	6
3.1 Средства текущего контроля.....	6
3.2 Перечень вопросов к экзаменам и зачетам.....	5
3.3 Оценочные средства для проведения внутренней диагностической работы на соответствие компетенциям.....	5
4 Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)..	5
5 Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий.....	6
6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	6
7 Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю).....	8

1.1 Цель освоения дисциплины

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. Программа лечебно-оздоровительный курс дает знания и умения правильной осанки, о функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья. Формирует потребность и умение систематически и самостоятельно заниматься лечебно-оздоровительной физической культурой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития. Формировать у учащихся мотивацию на ЗОЖ.

1.2 Задачи дисциплины

1. Оздоровительные:
 - Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп.
 - Выработка правильной осанки, походки.
 - Профилактика заболеваний.
 - Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.
 - Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
 - Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
 - Профилактика плоскостопия.
 - Повышение умственной и физической работоспособности.
 - Тренировка функций равновесия, улучшение биохимических процессов в организме.
 - Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной тканей.
 - Укрепление мышц живота и спины.
 - Улучшение работы вегетативной нервной системы.
1. Образовательные:
 - Вооружение обучающихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на тренажерах.
 - Передача знаний о правильной осанке, значении и функциях позвоночника.
1. Воспитательные:
 - Воспитание дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.
 - Повышение интереса к систематическим занятиям с учетом состояния здоровья.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (Лечебно-оздоровительный курс)» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 Дисциплины (модули) по выбору (Элективные дисциплины (модули)) учебного плана.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет в 1,2,3,4,5,6,7 семестрах.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: нормы, методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовки. Уметь: применять, планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической

		<p>подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Владеть: навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
--	--	---

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет ____ зачетных единиц (328 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице

Вид работы	Трудоёмкость дисциплины (в часах)							Всего
	1 семес тр	2 семес тр	3 семес тр	4 семес тр	5 семес тр	6 семес тр	7 семес тр	
Общая трудоёмкость	36	72	36	72	36	36	40	328
Аудиторная работа	32	68	32	68	14	14	32	260
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)	32	68	32	68	14	14	32	260
Самостоятельная работа					18	18	4	40
Курсовая работа (КР)								
Реферат (Р)								
Самостоятельное изучение разделов					18	18	4	40
Подготовка к экзамену								
Вид промежуточного контроля: <i>зачет</i>	4	4	4	4	4	4	4	28

2.2 Учебно-тематический план

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.

Разделы Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 1—4 курсах:

№	Наименование разделов	Количество часов			Средства текущего контроля	Формируемые компетенции	
		Всего	Аудиторная работа				Самостоят. работа (СР)
			Л	ПЗ			
1.	Средства и формы лечебно-оздоровительного курса	100		100		Устный опрос; оценивание сообщений и работы обучающихся на занятиях.	УК-7.2; УК-7.1
2.	Классификация физических упражнений	32		32		Оценивание сообщений и работы обучающихся на занятиях; обсуждение проблемных вопросов.	УК-7.2; УК-7.1

3.	Лечебная гимнастика как основная форма лечебно-оздоровительного курса	68		68		Устный опрос.	УК-7.2; УК-7.1
4.	Лечебная гимнастика как основная форма лечебно-оздоровительного курса	32		14	18	Устный опрос; оценивание работы обучающихся на занятиях.	УК-7.2; УК-7.1
5.	Дополнительные формы лечебно-оздоровительного курса	32		14	18	Устный опрос; оценивание сообщений и работы обучающихся на занятиях.	УК-7.2; УК-7.1
6.	Оценка функционального состояния организма	36		32	4	Оценивание сообщений и работы обучающихся на занятиях; обсуждение проблемных вопросов.	УК-7.2; УК-7.1
ИТОГО по разделам дисциплины		300		260	40		

2.3 Содержание дисциплины

Раздел I. Средства и формы лечебно-оздоровительного курса.

Темы: Физические упражнения, аэробные упражнения, игры.

Раздел II. Классификация физических упражнений.

Темы: Утренняя гигиеническая гимнастика, дозированные восхождения (терренкур), прогулки.

Раздел III. Лечебная гимнастика как основная форма лечебно-оздоровительного курса.

Темы: Комплекс упражнений при сколиозах и нарушении осанки, для подвижности суставов и при физических травмах верхних и нижних конечностей, для профилактики плоскостопия.

Раздел IV. Лечебная гимнастика как основная форма лечебно-оздоровительного курса.

Темы: Комплекс упражнений для коррекции зрения.

Раздел V. Дополнительные формы лечебно-оздоровительного курса.

Темы: Изотон, психогимнастика.

Раздел VI. Оценка функционального состояния организма.

Темы: Диагностика координации движения и ориентировка в пространстве, вестибулярного аппарата.

3 Фонд оценочных средств

3.1 Средства текущего контроля

3.1.1 Тематика и вопросы к семинарским занятиям

1.1 Перечень вопросов к экзаменам и зачетам

3.3 Оценочные средства для проведения внутренней диагностической работы на соответствие компетенциям

4 Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, модульная технология, самостоятельная работа обучающихся.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Применяемые образовательные технологии способствуют активизации обучающихся, а так же организации контроля качества изучения дисциплины на всех этапах ее изучения.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

5 Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

Основная литература

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка / Ю. Гришина. – 4-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 249 с. : ил. – (Высшее образование).

Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» - URL: <https://www.biblio-club.ru>

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

Ресурсы свободного доступа:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации - URL: <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;

2. Федеральный портал «Российское образование» - URL: <http://www.edu.ru/>;

3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru/>;

4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов- URL: <http://fcior.edu.ru/>;

5. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина «Образование на русском» - URL: <https://pushkininstitute.ru/>;

6. Справочно-информационный портал «Русский язык» - URL: <http://gramota.ru/>;

7. Служба тематических толковых словарей- URL: <http://www.glossary.ru/>;

8. Словари и энциклопедии - URL: <http://dic.academic.ru/>;

9. Образовательный портал «Учеба» - URL: <http://www.ucheba.com/>;

10. Законопроект «Об образовании в Российской Федерации». Вопросы и ответы- URL: http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/voprosy_i_otvety

11. Православный портал «Азбука веры» - URL: <https://azbyka.ru>

6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Цели изложенных методических указаний обучающимися следующие:

1. Формирование умения логично и аргументировано излагать выводы после изучения той или иной темы или периода.

2. Привитие навыков самостоятельной работы с предлагаемой литературой.

В процессе изучения дисциплины предполагаются различные формы работы обучающихся и преподавателя: лекции, семинарские занятия, прочтение и обсуждение важных документов, непосредственно связанных с темой занятия, обсуждение дискуссионных вопросов.

По курсу «Физическая культура и спорт (Лечебно-оздоровительный курс)» учебной программой предусмотрены лекции и семинарские занятия. Проведение последних не только позволяет выявить степень усвоения студентами получаемых знаний, но и способствует углублённому изучению ими тем, затронутых преподавателем в лекциях.

Для того чтобы данная задача была реализована в полноте, от обучающегося требуется живое и активное участие во всех видах учебной работы. Во время лекционных занятий, которые призваны осветить общие теоретические вопросы дисциплины, обучающимся рекомендуется вести краткий конспект, в котором необходимо отражать ключевые аспекты дисциплины. Во время самостоятельной работы конспект рекомендуется прочитать, при необходимости исправить и дополнить, обращаясь за разрешением трудных или не до конца понятых вопросов к материалам учебного пособия и дополнительной литературы.

При подготовке к семинарским занятиям необходимо добросовестно выполнять задания преподавателя. Читая необходимые для подготовки к семинару тексты, полезно фиксировать для себя содержащиеся в них основные мысли или составлять краткий план-конспект, что позволит во время семинарского занятия быстро воспроизвести в памяти прочитанный материал.

Важным фактором успешного обучения обучающихся в Екатеринодарской духовной семинарии, как и в любом высшем учебном заведении, является способность самостоятельно приобретать знания.

Самостоятельная работа является одной из форм организации обучения, часы которой планируются в рамках учебного плана и которая осуществляется по заданию, при методическом руководстве и контроле преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа обучающегося – это планируемая познавательная деятельность, организационно и методически направляемая преподавателем без видимой помощи для достижения конкретного результата.

Цель самостоятельной работы - формирование у обучающихся компетенций, обеспечивающих развитие у них способности к самообразованию, самоуправлению и саморазвитию.

Учитывая, что в ЕДС количество аудиторных часов составляет до 52% от общего количества учебной нагрузки, необходима организация самостоятельной работы обучающихся и выработка системы контроля их знаний.

Изучение курса «Физическая культура и спорт (лечебно-оздоровительный курс)» способствует сознательному и самостоятельному овладению новыми знаниями, их закреплению, расширению и углублению, повышению качества их усвоения; выработке самостоятельного творческого мышления, подготовке к самообразовательной и научно-исследовательской работе, а также к прохождению практики.

При самостоятельной подготовке обучающихся к семинарскому занятию рекомендуется следующая последовательность работы: ознакомление с рекомендуемой литературой, составление конспектов, подбор дополнительных материалов с использованием периодической, электронной литературы и составление кратких заметок, изучение конспектов лекций.

Практически к каждому семинарскому занятию предусматривается выполнение обучающимися учебно-исследовательских заданий. Выполняя эти задания, обучающийся должен:

- 1 Изучить соответствующую литературу;
- 2 Выделить круг вопросов, входящих в данную проблему;
- 3 Отобрать конкретный фактический материал и теоретические положения по данной проблеме;
- 4 Выступить с сообщением на семинарском занятии.

Задания для самостоятельной работы подбираются в соответствии с решаемыми задачами:

- самостоятельное приобретение знаний предполагает чтение текста учебника, работа со служебными книгами, с первоисточниками, ознакомление с нормативной документацией, исследовательская работа и т.д.;

- самостоятельная работа по закреплению и систематизации полученных знаний - работу с конспектами лекций, дополнительной литературой, подготовку сообщений, докладов, выступление на семинаре, конференции и т.д.;

- самостоятельная работа по формированию практических навыков предполагает составление отчетов по практике; составление библиографии; умение пользоваться информационно-коммуникационной системой и т.д.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

7 Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Занятия проводятся в учебной аудитории, оснащенной презентационной техникой. В аудитории имеется стандартный набор учебной мебели, компьютер, демонстрационное оборудование: интерактивная доска; проектор и магнитно – маркерная доска.

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Семинарии, а также доступ к сканеру, копировальному аппарату и принтеру.

Для информационно-ресурсного обеспечения дисциплины имеется стандартный комплект лицензионного программного обеспечения для MS Office.

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

Учебная аудитория 162 (Тренажерный зал)

Спортивное оборудование и инвентарь:

беговая дорожка – 1;

комплект гантелей (до 2 кг) – 6 пар;

мячи гимнастические, массажные;

скакалки гимнастические – 5;

палки гимнастические – 5;

обруч гимнастический – 5;

модульный массажный коврик – 2.