

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Литвинко Михаил Васильевич
Должность: ректор
Дата подписания: 22.12.2023 13:43:02
Уникальный программный ключ:
7b4626ed715f9e1791070efac712988bb63ba52d

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

ПРИНЯТО
на заседании Ученого совета
протокол № 1/13
от «31» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Ректор Екатеринодарской
духовной семинарии
протоиерей Михаил Литвинко
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Б1.В.5.1 Физическая культура и спорт (Силовые и физкультурно-оздоровительные тренировки как основа развития физических качеств)

(код и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)


Направление подготовки
48.03.01 «Теология»

Направленность
Православная теология

Квалификация выпускника
БАКАЛАВР

Форма обучения
очная

Краснодар
2023

| | |
|--|--|
| СОГЛАСОВАНО И.о. проректора по учебной работе  М.С. Ткаченко 29 08 2023 г. | |
| РАССМОТРЕНО на заседании кафедры Протокол № <u>VI</u> от <u>2908</u> 20 <u>23</u> г. Зав. кафедрой Ирина Черей Александр Кречов | |

Рабочая программа дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт (Элективный курс) предназначена для реализации основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 48.03.01 «Теология».

Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 48.03.01 «Теология», утвержденным Министерством науки и высшего образования РФ от 25 августа 2020 г. №1110 и основной образовательной программы подготовки бакалавров.

Организация - разработчик: Екатеринодарская духовная семинария.

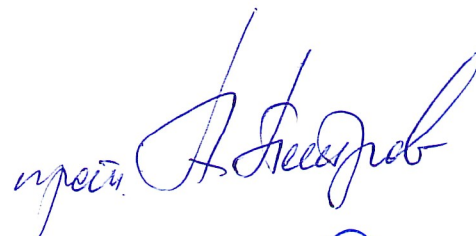
Разработчик:

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



Рецензенты:

протоиерей Анатолий Петров,
председатель епархиального
суда, настоятель часовни в честь
святого благоверного князя
Александра Невского



кандидат философских наук
протоиерей Кирилл Коршунов,
доцент кафедры библеистики
Екатеринодарской духовной
семинарии, кандидат богословия,
кандидат философских наук



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1 Цели и задачи изучения дисциплины(модуля)..... | 3 |
| 1.1 Цель освоения дисциплины (модуля)..... | 3 |
| 1.2 Задачи дисциплины (модуля)..... | 3 |
| 1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы..... | 3 |
| 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 3 |
| 2 Структура и содержание дисциплины (модуля)..... | 3 |
| 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины (модуля) по видам работ..... | 3 |
| 2.2 Учебно-тематический план..... | 4 |
| 2.3 Содержание дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 3 Фонд оценочных средств..... | 6 |
| 3.1 Средства текущего контроля..... | 6 |
| 3.2 Перечень вопросов к экзаменам и зачетам..... | 7 |
| 3.3 Оценочные средства для проведения внутренней диагностической работы на соответствие компетенциям..... | 8 |
| 4 Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)..... | 10 |
| 5 Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий..... | 11 |
| 6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 11 |
| 7 Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)..... | 13 |

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Цель курса – формирование общих представлений о физической культуре личности и ее составляющих, овладение учащимися основ физической культуры, коррекция и компенсация недостатков физического развития.

1.2 Задачи дисциплины

- усвоение 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 дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт (Элективный курс)» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «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 подготовленности для сохранения и укрепления здоровья. Владеть: навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой. |

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 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице

| Вид работы | Трудоёмкость дисциплины (в часах) | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | 1 сем. | 2 сем. | 3 сем. | 4 сем. | 5 сем. | 6 сем. | 7 сем. | Всего |
| Общая трудоёмкость | 36 | 72 | 36 | 72 | 36 | 36 | 40 | 328 |
| Аудиторная работа | 36 | 72 | 36 | 72 | 18 | 18 | 36 | 288 |
| Лекции (Л) | | | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 36 | 72 | 36 | 72 | 18 | 18 | 36 | 288 |
| Самостоятельная работа | | | | | 18 | 18 | 4 | 40 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|----|----|---|----|
| Курсовая работа (КР) | | | | | | | | |
| Реферат (Р) | | | | | | | | |
| Самостоятельное изучение разделов | | | | | 18 | 18 | 4 | 40 |

2.2 Учебно-тематический план

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

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

| № | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Средства текущего контроля | Формируемые компетенции | |
|-------------------------------------|--|------------------|-------------------|------------|----------------------------|--|---------------------|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | | Самост. работа (СР) |
| | | | Л | ПЗ | | | |
| 1. | Циклические упражнения. Определение индивидуальной величины физической нагрузки | 18 | | 18 | | Оценивание работы обучающихся на занятиях. | УК-7.2; УК-7.1 |
| 2. | Ациклические упражнения. Зоны интенсивности нагрузки | 18 | | 18 | | Оценивание работы обучающихся на занятиях. | УК-7.2; УК-7.1 |
| 3. | Ациклические упражнения (продолжение). Утомление при физической нагрузке | 38 | | 38 | | Оценивание работы обучающихся на занятиях. | УК-7.2; УК-7.1 |
| 4. | Комбинирование циклических и ациклических упражнений. Восстановление и сверхвосстановление | 34 | | 34 | | Оценивание работы обучающихся на занятиях. | УК-7.2; УК-7.1 |
| 5. | Силовая тренировка | 18 | | 18 | | Оценивание работы обучающихся на занятиях. | УК-7.2; УК-7.1 |
| 6. | Развитие гибкости | 18 | | 18 | | Оценивание работы обучающихся на занятиях. | УК-7.2; УК-7.1 |
| 7. | Средства и формы ЛФК | 36 | | 36 | | Оценивание работы обучающихся на занятиях. | УК-7.2; УК-7.1 |
| 8. | Классификация физических упражнений | 36 | | 36 | | Оценивание работы обучающихся на занятиях. | УК-7.2; УК-7.1 |
| 9. | Лечебная гимнастика как основная форма ЛФК | 20 | | 10 | 10 | Оценивание работы обучающихся на занятиях. | УК-7.2; УК-7.1 |
| 10. | Лечебная гимнастика как основная форма ЛФК | 16 | | 8 | 8 | Оценивание работы обучающихся на занятиях. | УК-7.2; УК-7.1 |
| 11. | Дополнительные формы ЛФК | 36 | | 18 | 18 | Оценивание работы обучающихся на занятиях. | УК-7.2; УК-7.1 |
| 12. | Оценка функционального состояния организма | 40 | | 36 | 4 | Оценивание работы обучающихся на занятиях. | УК-7.2; УК-7.1 |
| ИТОГО по разделам дисциплины | | 328 | | 288 | 40 | | |

2.3 Содержание дисциплины

Тема 1. Циклические упражнения. Определение индивидуальной величины физической нагрузки.

Обозрение основных видов циклических упражнений, их специфики и влияния на организм; выполнение анаэробных упражнений под руководством преподавателя; определение текущего уровня физической активности, индивидуальной пороговой и оптимальной нагрузки; демонстрация оптимальной тренировочной нагрузки на базе аэробики.

Тема 2. Ациклические упражнения. Зоны интенсивности нагрузки.

Обзор наиболее распространенных видов ациклических упражнений, их специфики и влияния на организм; выполнение упражнений (гимнастические, силовые, прыжки) под руководством преподавателя; опытное усвоение понятий объема и интенсивности физической нагрузки, определение индивидуальной нормы интенсивности; обучение контролю нагрузки через самоизмерение показателя частоты пульса.

Тема 3. Ациклические упражнения (продолжение). Утомление при физической нагрузке.

Знакомство со спортивными играми как формой ациклических физических упражнений; организация коллективной спортивной игры (футбол, волейбол) под руководством преподавателя; опытное усвоение понятий общего и локального утомления, а также различных фаз утомления и их признаков; уточнение индивидуальной оптимальной нагрузки при тренировке с учетом утомления.

Тема 4. Комбинирование циклических и ациклических упражнений. Восстановление и сверхвосстановление.

Изучение принципов комбинирования циклических и ациклических типов упражнений в рамках одной тренировки; выполнение комплекса силовых упражнений под руководством преподавателя; опытное усвоение принципов восстановления организма после физической нагрузки, основных фаз восстановления и их признаков; обучение использованию фазы гиперкомпенсации при построении схемы индивидуальной тренировки.

Тема 5. Силовая тренировка.

Изучение основных методов увеличения силы мышц и силовой выносливости; выполнение силовых упражнений (по повторно серийному методу) под контролем преподавателя, индивидуальный подбор оптимального количества повторов, подходов и длительности отдыха между подходами; опытное усвоение разницы между круговым и интервальным методами построения тренировки, выбор наиболее комфортного для каждого из студентов метода.

Тема 6. Развитие гибкости.

Оценка гибкости плечевого пояса, плечевых суставов и позвоночника с помощью стандартных тестов; выполнение упражнений на гибкость под контролем преподавателя, опытное усвоение основных правил растяжки и их важности для обеспечения принципа безопасности тренировки; освоение простейших упражнений «офисной гимнастики»; выполнение упражнений на расслабление тела под контролем преподавателя.

Тема 7. Средства и формы ЛФК.

Физические упражнения, аэробные упражнения, игры.

Тема 8. Классификация физических упражнений.

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

Тема 9. Лечебная гимнастика как основная форма ЛФК.

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

Тема 10. Лечебная гимнастика как основная форма ЛФК.

Комплекс упражнений для коррекции зрения.

Тема 11. Дополнительные формы ЛФК.

Изотон, психогимнастика.

Тема 12. Оценка функционального состояния организма.

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

Тема I. Циклические упражнения.

Вопросы для обсуждения:

1. Обзор основных видов циклических упражнений.

2. Обзорение специфики циклических упражнений и их влияния на организм.

Тема II. Зоны интенсивности нагрузки.

Вопросы для обсуждения:

1. Обзорение наиболее распространенных видов ациклических упражнений, их специфики и влияния на организм.

2. Выполнение упражнений (гимнастические, силовые, прыжки) под руководством преподавателя.

3. Опытное усвоение понятий объема и интенсивности физической нагрузки, определение индивидуальной нормы интенсивности.

Тема III. Утомление при физической нагрузке.

Вопросы для обсуждения:

1. Опытное усвоение понятий общего и локального утомления.

2. Понятия о различных фазах утомления и их признаках.

3. Уточнение индивидуальной оптимальной нагрузки при тренировке с учетом утомления.

Тема IV. Восстановление и сверхвосстановление.

Вопросы для обсуждения:

1. Усвоение принципов восстановления организма после физической нагрузки.

2. Понятие об основных фазах восстановления и их признаках.

3. Правила использования фазы гиперкомпенсации при построении схемы индивидуальной тренировки.

Тема V. Силовая тренировка.

Вопросы для обсуждения:

1. Изучение основных методов увеличения силы мышц и силовой выносливости.

2. Разница между круговым и интервальным методами построения тренировки.

3. Выполнение силовых упражнений (по повторно серийному методу) под контролем преподавателя.

Тема VI. Гибкость, понятие гибкости человека.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие гибкости человека.

2. Возможные схемы простейших упражнений «офисной гимнастики».

3. Возможные схемы упражнений на расслабление тела.

4. Основные правила растяжки и их важность для обеспечения безопасной тренировки.

Тема VII. Средства и формы ЛФК.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о лечебной физической культуре.

2. Средства ЛФК.

3. Формы ЛФК.

Тема VIII. Безопасность на занятиях физической культурой.

Вопросы для обсуждения:

1. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

2. Понятие о травмах разных видов.

3. Способы предотвращения травм.

Тема IX. Безопасность на занятиях ЛФК.

Вопросы для обсуждения:

Правила техники безопасности на занятиях лечебно-оздоровительной физкультурой.

Тема X. Массаж. Виды массажа.

Вопросы для обсуждения:

1. Виды массажа и самомассажа.

2. Приёмы и последовательность выполнения самомассажа.

3. Методика лечебного массажа при заболеваниях и травмах.

4. Показания и противопоказания к применению массажа.

Тема XI. Массаж. Выносливость. Понятие выносливости человека.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие выносливость.
2. Основные виды нагрузок, способствующих развитию выносливости.
3. Правила техники безопасности при проведении комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости.

Тема XII. Проблемы зрения.

Вопросы для обсуждения:

1. Проблемы зрения. Комплекс корригирующей гимнастики для глаз.
2. Методы корригирующей гимнастики для глаз.
3. Метод Волкова.
4. Метод Аветисова.
5. Метод Дашевского.

3.2 Перечень вопросов к экзаменам и зачетам

1 семестр

1. Методы по формированию двигательного умения.
2. Какие техники существуют для облегчения движения при беге и ходьбе?
3. Какие основные характеристики прыжков существуют?
4. Назовите все виды прыжков. Ошибки при выполнении прыжков.

2 семестр

1. Характеристика гантель, их виды.
2. Методика работы с гантелями. Виды занятий с гантелями.
3. Виды массажа и самомассажа. Приёмы и последовательность выполнения самомассажа.
4. Методика лечебного массажа при заболеваниях и травмах. Показания и противопоказания к применению массажа.

3 семестр

1. Проблемы зрения. Комплекс корригирующей гимнастики для глаз.
2. Методы корригирующей гимнастики для глаз. Методы Волкова, Аветисова и Дашевского.
3. Характеристика гирь. Методы обучения работы с гирями.
4. Виды гирь. Виды занятий с гирями. Ошибки при работе с гирями.

4 семестр

1. Понятие об осанке. Основные причины нарушения осанки.
2. Виды нарушений осанки. Комплекс лечебной гимнастики.
3. Понятие здоровья и здорового образа жизни. Обеспечение физического здоровья. Питание.
4. Самоконтроль в массовой физической культуре. Физические упражнения. Оценка физического состояния организма и физической подготовленности.

5 семестр

1. Характеристика штанги. Определение необходимого веса штанги. Виды занятий со штангой.
2. Виды штанги и блинов. Методы обучения работы со штангой. Ошибки при работе со штангой.
3. Структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика и виды упражнений.

6 семестр

1. Общие положения по выбранному спорту. Расположение арбитров во время игры. Взаимодействие арбитров.
2. Процедура подачи сигнала. Техника судейства единоборств. Оценка нарушений правил. Алгоритм оценки единоборств.
3. Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. Некоторые общие приёмы регуляции эмоциональных состояний. Специальные двигательные упражнения.
4. Упражнения на расслабление и последующее напряжение различных групп скелетных мышц. Индивидуальная разминка. Специальные виды массажа и самомассажа. Дыхательные упражнения.

7 семестр

1. Характеристика отжиманий. Виды отжиманий.
2. Методы обучения выполнения отжиманий. Ошибки при выполнении отжиманий.
3. Гигиеническая, оздоровительно-рекреативная, обще-подготовительная, спортивная, профессионально-прикладная и лечебная направленности профессионально-прикладной физической подготовки. Три основные формы самостоятельных занятий.

3.3 Оценочные средства для проведения внутренней диагностической работы на соответствие компетенциям

Перечень компетенций (части компетенций), проверяемых оценочным средством: (УК-7.1; УК-7.2).

Задания открытого типа (1-2 семестры)

1. Здоровье – это состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие _____ и физических дефектов.

Ответ: болезней

2. Здоровый организм обладает высокой способностью _____ к меняющимся условиям внешней среды.

Ответ: адаптироваться

3. Динамические дыхательные упражнения сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, _____.

Ответ: туловища

4. Какая главная опора человека при движении?

А) внутренние органы

Б) скелет

В) мышцы

Г) ноги

Ответ: скелет

5. Релаксация – _____ мышц лежа и в других позициях тела.

Ответ: расслабление

6. Закаливание – это система _____, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Ответ: процедур

7. Что такое двигательная активность?

А) занятия физической культурой и спортом

Б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

В) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

Г) употребление жирной пищи

Ответ: любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

8. Лечебная физическая культура – это самостоятельная _____ дисциплина, использующая средство физической культуры для лечения заболеваний и повреждений профилактики их обострений и осложнений, восстановление трудоспособности.

Ответ: медицинская

9. Утренняя гигиеническая гимнастика – это выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений, способствующего переходу _____ из состояния торможение (сна) к активному режиму дня.

Ответ: организма

10. Гимнастические упражнения со специально подобранными музыкальным сопровождением целесообразно использовать при проведении _____ занятий утренней и лечебной гимнастики.

Ответ: групповых

11. Что не относится к вредным привычкам?

- А) курение
- Б) просмотр художественных фильмов
- В) алкоголь
- Г) чрезмерное употребление фастфуда

Ответ: просмотр художественных фильмов.

Задания открытого и закрытого типа (4, 6, 7 семестры)

1. Гиппократ в трактате «О здоровом образе жизни» писал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную _____».

Ответ: жизнь

2. Движение – изменение положения тела в _____ с течением времени.

Ответ: пространстве

3. В Древней Индии у йогов насчитывались более 800 различных дыхательных упражнений, особенно на _____ дыхания, применяемых с практической целью и для лечения многих заболеваний.

Ответ: задержку

4. Один из основоположников современной медицины, древнегреческий врач и философ Гиппократ (439-377 гг. до н.э.) в своих произведениях утверждал, что для продления жизни необходимы умеренный образ жизни, разумная гимнастика, свежий воздух, прогулки, которые он называл _____».

Ответ: «пищей для жизни»

5. Статические упражнения осуществляются при участии диафрагмы, межреберных мышц, мышц _____ и не сочетаются с движениями конечностей и туловища.

Ответ: брюшного пресса

6. Лечебные дозировки – применяют для оказания терапевтического воздействия на пораженный орган или системы, чтобы предупредить возможные _____».

Ответ: осложнения

7. При сколиозе _____ мышечного корсета одно из главных задач ЛФК.

Ответ: укрепление

8. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:

- А) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- Б) способность организма к выполнению профессиональных функций;
- В) отсутствие болезней
- Г) присутствие болезней

Ответ: А

8. Утренняя гимнастика – это:

- А) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс ФУ;
- Б) один из методов похудения;
- В) один из методов просыпания
- Г) один из методов ожирения

Ответ: А

9. ЗОЖ включает:

- А) охрану окружающей среды
- Б) улучшение условий труда
- В) оба варианта верны
- Г) нет верного ответа

Ответ: В

10. Здоровье – это состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие _____ и физических дефектов.

Ответ: болезней

11. Здоровый организм обладает высокой способностью _____ к меняющимся условиям внешней среды.

Ответ: адаптироваться

12. Динамические дыхательные упражнения сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, _____.

Ответ: туловища

13. Лечебная физическая культура – это самостоятельная _____ дисциплина, использующая средство физической культуры для лечения заболеваний и повреждений профилактики их обострений и осложнений, восстановление трудоспособности.

Ответ: медицинская

14. Утренняя гигиеническая гимнастика – это выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений, способствующего переходу _____ из состояния торможения (сна) к активному режиму дня.

Ответ: организма

15. Гимнастические упражнения со специально подобранными музыкальным сопровождением целесообразно использовать при проведении _____ занятий утренней и лечебной гимнастики.

Ответ: групповых

16. Общая тренировка преследует цель оздоровления, ухудшения и общего развития организма пациента; она использует самые разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений и приемов _____.

Ответ: массажа

17. Гиппократ в трактате «О здоровом образе жизни» писал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную _____».

Ответ: жизнь

18. В результате воздействия чего врач ЛФК в состоянии восстановить и совершенствовать физическую работоспособность больного?

- А) медикаментозной терапии
- Б) психологической коррекции
- В) физиотерапии
- Г) физических упражнений

Ответ: Г

19. Одна из областей медицины, в которой прежде всего применяется ЛФК:

- А) стоматология
- Б) фармакология
- В) кардиология
- Г) неврология

Ответ: В

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 (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). – 2500 экз. – ISBN 978-5-222-21447-3.

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

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» - URL: www.biblioclub.ru

Информационные справочные системы:

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

Ресурсы свободного доступа:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13. 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 (Элективный 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 (Элективный 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.

(Тренажерный зал)

Спортивное оборудование и инвентарь:

тренажер комбинированный – 1

тренажер кроссовергрузоблочный – 1 беговая дорожка – 1

стойка для гантелей 3-х ярусная – 1

комплект гантелей – 14 пар.

гриф олимпийский – 1; диски – 16

мячи гимнастические, массажные – 6 скакалки гимнастические – 5

обруч гимнастический-5; скакалки- 5

модульный массажный коврик - 2

Элективные курсы Физическая культура и спорт – адаптивный курс

Учебная аудитория 162

(Тренажерный зал)

Спортивное оборудование и инвентарь:

тренажер комбинированный – 1

беговая дорожка – 1

стойка для гантелей 3-х ярусная – 1

комплект гантелей – 14 пар.

скамья гимнастическая -1

мячи гимнастические, массажные – 6 скакалки гимнастические – 5

обруч гимнастический-5; скакалки- 5

модульный массажный коврик - 2

Элективные курсы Физическая культура и спорт – лечебно-оздоровительный курс

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