

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Литвинко Михаил Васильевич
Должность: ректор
Дата подписания: 07.06.2024 20:09:11
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 № 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.5.3 Физическая культура и спорт (адаптивный курс)

Направление подготовки
48.03.01 «Теология»

Направленность
Православная теология

Квалификация выпускника
БАКАЛАВР

Форма обучения
очная

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 (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).....	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).....	4
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины (модуля) по видам работ.....	4
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.....	7
3.3 Оценочные средства для проведения внутренней диагностической работы на соответствие компетенциям.....	8
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

Основная цель курса – формирование общих представлений о физической культуре личности и ее составляющих, овладение учащимися с ограниченными возможностями 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 (адаптивный 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 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 ____ 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 трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в ___ семестре (*курсе*)

№	Наименование разделов	Количество часов			Средства текущего контроля	Формируемые компетенции	
		Всего	Аудиторная работа				Самостоят. работа (СР)
			Л	ПЗ			
1.	Циклические упражнения. Определение индивидуальной величины физической нагрузки.	100		100		Устный опрос; оценивание сообщений и работы обучающихся на занятиях.	УК-7.2; УК-7.1
2.	Ациклические упражнения. Зоны интенсивности нагрузки	32		32		Оценивание сообщений и работы обучающихся на занятиях; обсуждение проблемных вопросов.	УК-7.2; УК-7.1
3.	Ациклические упражнения (продолжение). Утомление при физической нагрузке	68		68		Устный опрос.	УК-7.2; УК-7.1
4.	Комбинирование циклических и ациклических упражнений. Восстановление и сверхвосстановление	32		14	18	Устный опрос; оценивание работы обучающихся на занятиях.	УК-7.2; УК-7.1
5.	Силовая тренировка	32		14	18	Устный опрос; оценивание сообщений и работы обучающихся на занятиях.	УК-7.2; УК-7.1
6.	Развитие гибкости	36		32	4	Оценивание сообщений и работы обучающихся на занятиях; обсуждение проблемных вопросов.	УК-7.2; УК-7.1
<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>		300		260	40		

2.3 Содержание дисциплины

Раздел I. Циклические упражнения. Определение индивидуальной величины физической нагрузки.

Темы: Обзорные основные виды 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.

Раздел II. Ациклические упражнения. Зоны интенсивности нагрузки.

Темы: Обзорные 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.

Раздел III. Ациклические упражнения (продолжение). Утомление при физической нагрузке.

Темы: 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.

Раздел IV. Комбинирование циклических и ациклических упражнений. Восстановление и сверхвосстановление.

Темы: 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.

Раздел V. Силовая тренировка.

Темы: 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.

Раздел VI. Развитие гибкости.

Темы: 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.

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. Обзорные основные виды циклических упражнений.
2. Обзорные специфики циклических упражнений и их влияния на организм.

Тема II. Зоны интенсивности нагрузки.

Вопросы для обсуждения:

1. Обзорные 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.

3.2 Перечень вопросов к 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

4 Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, семинарские занятия, проблемное обучение, модульная технология, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа обучающихся.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, анализа педагогических задач, педагогического эксперимента, 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>

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 (адаптивный 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 (адаптивный 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.

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.