

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Литвинко Михаил Васильевич  
Должность: ректор  
Дата подписания: 07.06.2024 20:02:11  
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.О.14.2 Физическая культура и спорт

Направление подготовки  
**48.03.01 «Теология»**

Направленность  
**Православная теология**

Квалификация выпускника  
**БАКАЛАВР**

Форма обучения  
**очная**

Краснодар  
2024

## **СОГЛАСОВАНО**

И.о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_ /М.С. Ткаченко

\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

## **РАССМОТРЕНО**

на заседании кафедры церковно-практических дисциплин

Протокол № 6 от 22.05.2024

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ /А.А. Остапенко, д.пед.н.

Рабочая программа дисциплины (модуля) физическая культура и спорт 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:** РОДОО ВО «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).....	4
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины (модуля) по видам работ.....	4
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.....	10
6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	10
7 Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю).....	12

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

### 1.1 Цель освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» предназначена для студентов 1 и 3 курсов и носит прикладной характер.

Цель курса состоит в формировании у обучающегося способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

### 1.2 Задачи дисциплины

Исходя цели курса, задачи изучения дисциплины предстают в следующем виде:

- 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 дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

«Физическая культура и спорт» (Б1.О.14.2) входит в модуль «Здоровьесберегающие дисциплины» обязательной части Блока 1 ООП по направлению 48.03.01. Теология и изучается на протяжении 1 и 5 семестров.

Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированных у обучающихся в результате обучения в средней школе.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Безопасность жизнедеятельности», «Психология», «Педагогика».

Вид промежуточной аттестации: зачет во 2 и 5 семестрах.

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

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

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<b>УК-7.</b> 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	<b>Знать:</b> цели, задачи, принципы физического воспитания; средства и методы физического воспитания. <b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>Владеть:</b> техникой выполнения физических упражнений, предусмотренных настоящей программой; терминологией по изучаемой дисциплине.
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> основные понятия о физическом здоровье человека; основные закономерности роста и развития организма человека; меры поддержания здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> формировать потребность в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях и стремление к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены и контроля состояния своего организма. <b>Владеть:</b> методами контроля физических нагрузок; основными компонентами здорового стиля жизни.

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 2 зачетных единиц (72 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице

Вид работы	Трудоёмкость дисциплины (в часах)		
	2 семестр	5 семестр	Всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<b>Аудиторная работа</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>32</b>
Лекции (Л)	4		4
Семинарские занятия (СЗ)	10	18	28
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>40</b>
Курсовая работа (КР)			
Реферат (Р)			
Самостоятельное изучение разделов	22	18	40
Подготовка к экзамену			
Вид промежуточного контроля: <i>зачет</i>	-	-	-

### 2.2 Учебно-тематический план

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые во 2 семестре и в 5 семестре.

№	Наименование разделов	Количество часов			Средства текущего контроля	Формируемые компетенции	
		Всего	Аудиторная работа				Самост. работа (СР)
			Л	СЗ			
<b>2 СЕМЕСТР</b>							
1.	Введение в дисциплину	9	2	2	6	Устный опрос, оценивание работы обучающихся на занятиях	УК-7.1 УК-7.2
2.	Физическая культура и здоровье человека	8	-	2	6	Оценивание работы обучающихся на занятиях	УК-7.1 УК-7.2
3.	Физическое развитие	7	2	2	4	Устный опрос	УК-7.1 УК-7.2
4.	Основы теории тренировки	8	-	4	6	Оценивание работы обучающихся на занятиях	УК-7.1 УК-7.2
<b>Всего по разделам во 2 семестре:</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>22</b>		
<b>5 семестр</b>							
5.	Программа и методы тренировки	16	-	8	10	Оценивание работы обучающихся на занятиях.	УК-7.1 УК-7.2
6.	Основы здорового образа жизни и физическая культура и здоровье человека	16	-	10	8	Оценивание работы обучающихся на занятиях	УК-7.1 УК-7.2
<b>Всего по разделам в 5 семестре:</b>		<b>36</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
<b>ИТОГО по разделам дисциплины</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>40</b>		

## **2.3 Содержание дисциплины**

### **Раздел I. Введение в дисциплину.**

Темы: Физическая культура и спорт 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 Фонд оценочных средств**

#### **3.1 Средства текущего контроля**

##### **3.1.1 Тематика и вопросы к семинарским занятиям**

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

Содержание занятия: 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.

**Тема 2. Ациклические упражнения. Зоны интенсивности нагрузки.**

Содержание занятия: 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.

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

Содержание занятия: 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.**

Содержание занятия: 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. Основные принципы тренировки.**

Содержание занятия: последовательное рассмотрение основных принципов тренировки (принципа систематичности, доступности, динамичности, безопасности); составление студентами программы получасовой индивидуальной тренировки в соответствии с принципами доступности и динамичности; выполнение этой программы под руководством преподавателя, обсуждение и корректировка.

**Тема 6. Проведение оздоровительной тренировки в условиях отсутствия специального оборудования.**

Содержание занятия: изучение возможностей ходьбы и бега (в т.ч. – бега на месте) как универсальных общедоступных типов физических занятий; изучение возможностей скандинавской ходьбы; обучение методике правильного дозирования нагрузки при ходьбе и беге; проведение получасовой оздоровительной тренировки, построенной на комбинации ходьбы и бега.

**Тема 7. Классификация общеразвивающих упражнений.**

Содержание занятия: последовательное выполнение коротких подходов различных общеразвивающих упражнений (для мышц ног, бедер, брюшного пресса, спины, груди, плечевого пояса, рук и т.д.) с демонстрацией задействованных мышц и суставов, а также индивидуальными указаниями преподавателя в части правильности и эффективности выполнения того или иного упражнения; исследование вопроса выбора ежедневных упражнений для гармоничного развития всего тела.

**Тема 8. Силовая тренировка.**

Содержание занятия: 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 интерваль-

ным методами построения тренировки, выбор наиболее комфортного для каждого из студентов метода.

#### **Тема 9. Развитие гибкости.**

Содержание занятия: оценка гибкости плечевого пояса, плечевых суставов и позвоночника с помощью стандартных текстов; 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 10. Программа домашних тренировок.**

Содержание занятия: выполнение упражнений по системе А.К. Анохина под контролем преподавателя; выполнение упражнений с подручными предметами (палкой, скакалкой, мячом); выполнение упражнений на перекладине и с гантелями под контролем преподавателя; контроль правильности выполнения упражнений, подбор оптимальной индивидуальной нагрузки.

#### **Тема 11. Тренировка мышц брюшного пресса.**

Содержание занятия: оценка состояния мышц брюшного пресса; выполнение под контролем преподавателя упражнений на развитие мышц нижнего пресса, косых и поперечных мышц; составление программы индивидуальной тренировки для мышц брюшного пресса и спины; апробация этой программы под контролем преподавателя, корректировка.

### **3.2 Перечень вопросов к зачетам**

Для успешной сдачи зачета 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.

#### **2 семестр**

1. Расскажите, что входит в понятие «физическое здоровье».
2. Расскажите об истории возникновения и развития спорта.
3. Опишите принципы здорового питания.
4. Назовите методы контроля над уровнем физического развития и состоянием здоровья.

#### **Самоконтроль.**

5. Основы методики восстановления организма.
6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.
7. Основы методики оценки и коррекции телосложения.
8. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.
9. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики.
10. Основы методики развития выносливости.
11. Основы методики развития скоростных качеств.

#### **5 семестр**

1. Назовите возможные ограничения и противопоказания при занятиях оздоровительными видами спорта.
2. Основные методики развития силовых способностей.
3. Основы методики развития гибкости.
4. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.
5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.
6. Основы методики развития ловкости.
7. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.
8. Назовите особенности тренировок на развитие силы.
9. Назовите особенности тренировок на развитие выносливости.
10. Назовите особенности тренировок на развитие скорости.
11. Назовите особенности тренировок на развитие ловкости и гибкости



### 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 (2 семестр)**

1. Посредством чего все мышечные группы прикрепляются к костному аппарату скелета?

*Ответ: сухожилий и связок.*

2. Что такое аллергия?

*Ответ: извращенная чувствительность или реактивность организма к тому или иному веществу, так называемому аллергену.*

3. Назовите основные компоненты образа жизни.

*Ответ: двигательная активность и обеспечение психического здоровья; закаливание и тренировка иммунитета, а также выполнение гигиенических требований; рациональное питание и четкий режим жизни.*

4. Что является вспомогательными средствами физической культуры?

*Ответ: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.*

5. Приведите пример простейшего двигательного безусловного рефлекса.

*Ответ: коленный рефлекс.*

6. Назовите два основных вида трудовой деятельности человека,

*Ответ: физический и умственный труд.*

7. Из чего состоит сердечно-сосудистая система?

*Ответ: из сердца и кровеносных сосудов*

8. На какие группы делятся физические упражнения?

*Ответ: циклические и ациклические.*

9. Что такое адаптация?

*Ответ: адаптация – это процесс приспособления к изменяющимся внешним условиям.*

10. Как называется метод, позволяющий с помощью двигательных действий привести спортсмена в нужное психическое состояние?

*Ответ: метод психорегулирующей тренировки.*

11. Как называется отношение энергии, полезно затраченной на работу, ко всей израсходованной энергии?

*Ответ: КПД (коэффициентом полезного действия).*

12. Как называется основная форма физического воспитания?

*Ответ: учебное занятие*

13. Что необходимо сделать, если нагрузка при занятиях является чрезмерной и превышает возможности организма?

*Ответ: снизить нагрузку или временно прекратить занятия.*

14. Из каких разделов состоит физическая подготовка?

*Ответ: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.*

15. Определите о чем идет речь в тексте.

*На сегодняшний день он является неотъемлемой частью жизни общества. Пронизывая все ступени современного социума, он оказывает большое влияние на основные сферы жизнедеятельности общества. Он воздействует на отношения на национальном уровне, положение человека в обществе, формируя тем самым моду, этические ценности, образ жизни людей.*

*Ответ: о спорте.*

#### **Задания открытого типа (5 семестр)**

1. Под физической культурой понимается:

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

*Ответ: А.*

2. Как двигательная активность влияет на организм?

- А) Повышает жизненные силы и функциональные возможности;
- Б) Позволяет увеличивать слюनावыделение;
- В) Понижает выносливость и работоспособность;
- Г) Уменьшает количество лет

*Ответ: А.*

3. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- А) бега;
- Б) единоборство;
- В) соревнования на колесницах;
- Г) игры

*Ответ: Г.*

4. Что является одним из основных физических качеств?

- А) внимание;
- Б) работоспособность;
- В) сила;
- Г) здоровье

*Ответ: В.*

5. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

*Ответ: выносливость.*

6. Что рекомендуют во время занятий?

- А) долго отдыхать после каждого упражнения;
- Б) пополнять растроченные калории едой и напитками;
- В) слушать музыку;
- Г) правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

*Ответ: Г.*

7. С чего начинается игра в баскетболе?

- А) со времени, указанного в расписании игр;
- Б) с начала разминки;
- В) с приветствия команд;
- Г) спорным броском в центральном круге

*Ответ: Г.*

8. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

- А) УЕФА;
- Б) ФИФА;
- В) ФИБА;
- Г) ФИЛА

*Ответ: Б.*

9. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- А) метают;
- Б) бросают;
- В) толкают;
- Г) запускают

*Ответ: В.*

10. Вставьте пропущенное слово в предложении. Отжимание являются базовым упражнением для развития мышц \_\_\_\_\_ и плечевого пояса.

*Ответ: рук.*

#### **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, 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):**

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