

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: иеромонах Аполлинарий (Панин Иван Евгеньевич)  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 10.12.2021 16:59:07  
Уникальный программный ключ:  
916a9fedb5b2df59c3a2133758093c741991714



Организация – ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПЕРЕРВИНСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ  
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

СОГЛАСОВАНО

Зав. церковно-практической кафедрой

*и. Аполлинарий*  
иеромонах Аполлинарий (Панин)

«  »                      2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

*иер. А. Тодиев*  
иерей Александр Тодиев

«*30*» *августа* 2021 г.

## Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивная)

рабочая программа дисциплины

Код и направление подготовки: **48.03.01 Теология**

Профиль: **«Православная теология»**

Уровень образования: **бакалавриат**

Квалификация: **бакалавр**

Форма обучения: **очная**

Общая трудоёмкость: **328 часов**

Составитель: **иером. Афанасий (Иванов)**

Москва  
2021

---

Печатается по решению Учёного совета  
Перервинской духовной семинарии

**Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивная):** рабочая программа дисциплины  
для очной формы обучения ПДС. Москва, 2021. 12 с.

Рабочая программа дисциплины (РПД) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования бакалавриата 48.03.01 Теология и составлена на основании Учебного плана, утверждённого Учёным советом Перервинской духовной семинарии от 30.06.2021 г. протокол №1. Данная РПД содержит основные требования предъявляемые к изучению дисциплины *«Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивная)»*, 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 и др.

## Содержание

<b>1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>4</b>
1.1. Цели и задачи освоения дисциплины .....	4
1.2. Место дисциплины в структуре ООП .....	4
1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины .....	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
2.1. Учебно-тематический план .....	6
2.2. Содержание дисциплины.....	6
<b>3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....</b>	<b>8</b>
3.1. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации (к зачёту) .....	8
<b>4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>
4.1. Методические рекомендации по видам учебных занятий.....	10
4.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов.....	10
<b>5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....</b>	<b>11</b>
5.1. Список рекомендуемой литературы.....	11
5.2. Образовательные технологии.....	11
<b>6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>

## 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дисциплина «*Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивная)*» предназначена для студентов всех курсов и носит прикладной характер. Все темы адаптируются строго в соответствии с основным заболеванием студента.

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчётности.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология;
- учебным планом Семинарии по образовательной программе 48.03.01 Теология, утверждённой в 2021 году.

### 1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Исходя из этого, *задачи* изучения дисциплины предстают в следующем виде:

- осознать роль и значение регулярных занятий физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- уметь применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья;
- осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ООП

«*Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивная)*» (Б1.В.ДВ.06.03) входит в модуль «Дисциплины (модули) по выбору (Элективные дисциплины (модули)) 6 (ДВ.6)» части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1. ООП по направлению 48.03.01. «Теология» и изучается с 1 по 7 семестры.

Курс рассчитан на 328 часов практических занятий. На 1 семестр отведено 72 часа на практические занятия. На 2 семестр отведено 36 часов на практические занятия. На 3 семестр отведено 72 часа на практические занятия. На 4 семестр отведено 36 часов на практические занятия. На 5 семестр отведено 36 часов на практические занятия. На 6 семестр отведено 36 часов на практические занятия. На 7 семестр отведено 36 часов на практические занятия, 4 на самостоятельную работу студента.

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

### 1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>УК-7.1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> основные понятия физической культуры и спорта.  <b>Уметь:</b> применять нормативные акты при организации физкультурно-массовой

		деятельности. <b>Владеть:</b> умением применять на практике средства и методы физической культуры для достижения необходимого результата в зависимости от поставленных целей и задач.
	<b>УК-7.2</b> Соблюдает нормы здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> основы здорового образа жизни; социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры. <b>Уметь:</b> использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни. <b>Владеть:</b> умением применять на практике средства и методы физической культуры для достижения необходимого результата в зависимости от поставленных целей и задач.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Сем.	Нед.	Аудит.		СР	Вид занятия
				Лек	Пр		
1.	<i>Освоение методики двигательной деятельности (ходьба)</i>	1	1-8		32		Практическое занятие
2.	<i>Освоение техники прыжка в длину с места</i>	1	9-17		36		Практическое занятие
	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	18		4		<b>Зачёт</b>
3.	<i>Освоение техники работы с гантелями</i>	2	1-8		16		Практическое занятие
4.	<i>Основы методики самомассажа</i>	2	9-17		18		Практическое занятие
	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	18		2		<b>Зачёт</b>
5.	<i>Методика корригирующей гимнастики для глаз</i>	3	1-8		32		Практическое занятие
6.	<i>Освоение техники работы с гириями</i>	3	9-17		26		Практическое занятие
	<b>Промежуточная аттестация</b>	3	18		4		<b>Зачёт</b>
7.	<i>Методы оценки и коррекции осанки и телосложения</i>	4	1-8		16		Практическое занятие
8.	<i>Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития</i>	4	9-17		18		Практическое занятие
	<b>Промежуточная аттестация</b>	4	18		2		<b>Зачёт</b>
9.	<i>Основы техники работы со штангой</i>	5	1-8		16		Практическое занятие
10.	<i>Овладение методикой проведения учебно-тренировочного занятия</i>	5	9-17		18		Практическое занятие
	<b>Промежуточная аттестация</b>	5	18		2		<b>Зачёт</b>
11.	<i>Овладение методикой организации судейства по виду спорта</i>	6	1-8		16		Практическое занятие
12.	<i>Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культуры и спорта</i>	6	9-17		17		Практическое занятие
	<b>Промежуточная аттестация</b>	6	18		2		<b>Зачёт</b>
13.	<i>Основы техники занятий отжиманиями</i>	7	1-8		16		Практическое занятие
14.	<i>Методика самостоятельного овладения отдельными элементами профессионально-прикладной физической подготовки</i>	7	9-17		18		Практическое занятие
	<b>Промежуточная аттестация</b>	7	18		2	4	<b>Зачёт</b>
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>126</b>		<b>324</b>	<b>4</b>	<b>328</b>

### 2.2. Содержание дисциплины

№	Наименование разделов и тем	Содержание
1.	<b>Тема 1.</b> <b>Освоение методики двигательной деятельности (ходьба)</b>	Естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, беге. Ознакомление с первоначальными движениями. Формирование двигательного умения. Углублённое детализированное разучивание. Закрепление полученных навыков. Облегчение техники движения.
2.	<b>Тема 2.</b> <b>Освоение техники прыжка в длину с места</b>	Характеристика прыжков. Методика обучения прыжкам. Овладение сложными видами прыжков с места. Техника отталкивания и приземления. Виды прыжков. Ошибки при выполнении прыжков.

3.	<b>Тема 3. Освоение техники работы с гантелями</b>	Характеристика гантель. Методика обучения работы с гантелями. Виды гантель. Виды занятий с гантелями. Ошибки при работе с гантелями.
4.	<b>Тема 4. Основы методики самомассажа</b>	Историческая справка. Виды массажа и самомассажа. Методика лечебного массажа при различных заболеваниях и травмах. Приёмы и последовательность выполнения самомассажа. Показания и противопоказания к применению самомассажа.
5.	<b>Тема 5. Методика корригирующей гимнастики для глаз</b>	Проблемы зрения. Методы корригирующей гимнастики для глаз. Комплекс корригирующей гимнастики для глаз. Методы Волкова, Аветисова и Дашевского.
6.	<b>Тема 6. Освоение техники работы с гириями</b>	Характеристика гирь. Виды гирь. Методы обучения работы с гириями. Виды занятий с гириями. Ошибки при работе с гириями.
7.	<b>Тема 7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения</b>	Понятие об осанке. Основные причины нарушения осанки. Виды нарушений. Методика коррекции осанки при различных видах её нарушения. Комплекс лечебной гимнастики.
8.	<b>Тема 8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития</b>	Понятие здоровья и здорового образа жизни. Обеспечение физического здоровья. Питание. Физические упражнения. Самоконтроль в массовой физической культуре. Оценка физического состояния организма и физической подготовленности.
9.	<b>Тема 9. Основы техники работы со штангой</b>	Характеристика штанги. Виды штанги и блинов. Методы обучения работы со штангой. Определение необходимого веса штанги. Виды занятий со штангой. Ошибки при работе со штангой.
10.	<b>Тема 10. Овладение методикой проведения учебно-тренировочного занятия</b>	Структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика и виды упражнений.
11.	<b>Тема 11. Овладение методикой организации судейства по виду спорта</b>	Общие положения по выбранному спорту. Расположение арбитров во время игры. Взаимодействие арбитров. Процедура подачи сигнала. Техника судейства единоборств. Оценка нарушений правил. Алгоритм оценки единоборств.
12.	<b>Тема 12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культуры и спорта</b>	Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. Некоторые общие приёмы регуляции эмоциональных состояний. Специальные двигательные упражнения. Упражнения на расслабление и последующее напряжение различных групп скелетных мышц. Индивидуальная разминка. Специальные виды массажа и самомассажа. Дыхательные упражнения.
13.	<b>Тема 13. Основы техники занятий отжиманиями</b>	Характеристика отжиманий. Виды отжиманий. Методы обучения выполнения отжиманий. Ошибки при выполнении отжиманий.
14.	<b>Тема 14. Методика самостоятельного овладения отдельными элементами профессионально-прикладной физической подготовки</b>	Гигиеническая, оздоровительно-рекреативная, обще-подготовительная, спортивная, профессионально-прикладная и лечебная направленности профессионально-прикладной физической подготовки. Три основные формы самостоятельных занятий.

### 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего, промежуточного и итогового контроля. В учебной программе запланированы промежуточные аттестации (зачёты). При подготовке к промежуточной аттестации рекомендуется к каждому вопросу составить тезисы.

#### 3.1. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации (к зачёту)

##### *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.



*Критерии оценки знаний и навыков студента на зачёте:*

<b>«неудовлетворительно» «не зачтено»</b>	<b>«удовлетворительно» «не зачтено»</b>	<b>«хорошо» «зачтено»</b>	<b>«отлично» «зачтено»</b>
выставляется, если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл.	выставляется, если студент обнаруживает знания и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения.	выставляется студенту, за умение грамотно излагать материал, но при этом содержание и форма ответа могут иметь отдельные неточности.	выставляется студенту, если он владеет понятийным аппаратом, демонстрирует глубину и полное овладение содержанием учебного материала, в котором легко ориентируется.

## 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Методические рекомендации по видам учебных занятий

1. **Практические занятия** (см. *Методические рекомендации по проведению практических занятий*).

### 4.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивная)*» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Самостоятельная работа студентов, направленная на освоение основной образовательной программы направления подготовки 48.03.01 Теология, включает в себя подготовку к аудиторным, в том числе практическим (семинарским) занятиям.

Целью самостоятельной работы студентов по подготовке к практическим занятиям является освоение учебной дисциплины в полном объеме, углубление знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы над учебно-методической литературой и нормативными источниками. Эта форма работы развивает у студентов самостоятельность мышления, умение делать выводы, связывать теоретические положения с практикой. В ходе практических (семинарских) занятий вырабатываются необходимые для публичных выступлений навыки, совершенствуется культура речи.

Практические (семинарские) занятия являются средством контроля преподавателя за самостоятельной работой студентов.

К основным видам самостоятельной работы относятся:

1. Самостоятельная работа с содержанием лекционного курса.
2. Самостоятельное изучение теоретического материала.
3. Реферирование, конспектирование литературы.
4. Работа с Интернет-ресурсами по изучаемой тематике и подготовка аналитических обзоров, докладов (в устной и письменной форме), проектов.
5. Подготовка к промежуточной аттестации.

Для самостоятельной внеаудиторной работы обучающимся могут быть рекомендованы следующие виды заданий:

*для овладения знаниями:*

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы по изучаемой теме);
- составление плана текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- использование аудио- и видео-записей, компьютерной техники и Интернета и др.;

*для закрепления и систематизации знаний:*

- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- ответы на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование и др.);

Подробнее см. *Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов*.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 5.1. Список рекомендуемой литературы

#### Основная

1. Минникаева, Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Минникаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>

### 5.2. Образовательные технологии

Образовательная технология (технология в сфере образования) – это совокупность научно и практически обоснованных методов и инструментов для достижения запланированных результатов в области образования. Применение конкретных образовательных технологий в учебном процессе определяется спецификой учебной деятельности, её информационно-ресурсной основы и видов учебной работы. Реализация компетентного и личностно-деятельностного подхода в образовании предполагает применение активных и интерактивных форм обучения, таких как разбор конкретных ситуаций, коллективная мыслительная деятельность, дискуссии, работа над проектами научно-исследовательского характера и т.д. При этом предпочтение отдаётся технологиям, создающим дидактические и психологические условия, побуждающие студентов к активности, проявлению творческого, исследовательского подхода в процессе учебы, и технологиям, позволяющим не только подкреплять теоретические знания практикой, но и приобретать их, погружаясь в профессиональную деятельность.

В ходе изучения дисциплины *Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптивная)* предполагается применение следующих образовательных технологий:

**1. Традиционные образовательные технологии** ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

**2. Информационно-коммуникационные образовательные технологии** – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

**3. Технология коммуникативного обучения** – направлена на формирование коммуникативной компетентности студентов и предполагает активное внедрение диалоговых форм занятий, подразумевающих как коммуникацию между студентом и преподавателем, так и коммуникацию студентов между собой.

Комплексное использование в учебном процессе всех вышеназванных образовательных технологий стимулируют личностную, интеллектуальную активность, способствуют формированию компетенций, в той степени, в которой они формируются в процессе освоения данного курса.

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Практические занятия – спортивный зал.

К зачёту – спортивный зал.