

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: иеромонах Аполлинарий (Панин Иван Евгеньевич)
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.11.2022 15:26:48
Уникальный программный ключ:
916a9fedb5b2df59c3a2135758053c7749812f4



РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ – ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ПЕРЕВЬИНСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»**

СОГЛАСОВАНО

Зав. церковно-практической кафедрой

и. Аполлинарий
иером. Аполлинарий (Панин)

«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

иер. А. Тодиев
иерей Александр Тодиев

«30» августа 2022 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)**

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, 2022. 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 30.06.2022 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

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.....	4
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
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Учебно-тематический план.....	6
2.2. Содержание дисциплины.....	6
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	9
3.1. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации (к зачёту).....	9
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4.1. Методические рекомендации по видам учебных занятий.....	11
4.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов.....	11
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	12
5.1. Список рекомендуемой литературы.....	12
5.2. Образовательные технологии.....	13
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

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 2022 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
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.	Знать: основные понятия физической культуры и спорта. Уметь: применять нормативные акты при организации физкультурно-массовой

		деятельности. Владеть: умением применять на практике средства и методы физической культуры для достижения необходимого результата в зависимости от поставленных целей и задач.
	УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: основы здорового образа жизни; социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры. Уметь: использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни. Владеть: 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
	Промежуточная аттестация	1	18		4		Зачёт
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
	Промежуточная аттестация	2	18		2		Зачёт
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
	Промежуточная аттестация	3	18		4		Зачёт
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
	Промежуточная аттестация	4	18		2		Зачёт
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
	Промежуточная аттестация	5	18		2		Зачёт
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
	Промежуточная аттестация	6	18		2		Зачёт
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
	Промежуточная аттестация	7	18		2	4	Зачёт
	Итого	7	126		324	4	328

2.2. Содержание дисциплины

№	Наименование разделов и тем	Содержание
1.	Тема 1. Освоение методики двигательной деятельности (ходьба)	Цель: Изучить основные методики физической культуры и спорта в адаптивном виде. Формируемые компетенции: УК-7.1, УК-7.2. Описание: 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.	Тема 2. Освоение техники прыжка в длину с места	Цель: Изучить основные методики физической культуры и спорта в адаптивном виде. Формируемые компетенции: УК-7.1, УК-7.2. Описание: Характеристика прыжков. Методика обучения прыжкам. Овладение сложными видами прыжков с места. Техника отталкивания и приземления. Виды прыжков. Ошибки при выполнении прыжков.
3.	Тема 3. Освоение техники работы с гантелями	Цель: Изучить основные методики физической культуры и спорта в адаптивном виде. Формируемые компетенции: УК-7.1, УК-7.2. Описание: Характеристика гантель. Методика обучения работы с гантелями. Виды гантель. Виды занятий с гантелями. Ошибки при работе с гантелями.
4.	Тема 4. Основы методики самомассажа	Цель: Изучить основные методики физической культуры и спорта в адаптивном виде. Формируемые компетенции: УК-7.1, УК-7.2. Описание: 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.	Тема 5. Методика корригирующей гимнастики для глаз	Цель: Изучить основные методики физической культуры и спорта в адаптивном виде. Формируемые компетенции: УК-7.1, УК-7.2. Описание: Проблемы зрения. Методы корригирующей гимнастики для глаз. Комплекс корригирующей гимнастики для глаз. Методы Волкова, Аветисова и Дашевского.
6.	Тема 6. Освоение техники работы с гириями	Цель: Изучить основные методики физической культуры и спорта в адаптивном виде. Формируемые компетенции: УК-7.1, УК-7.2. Описание: Характеристика гирь. Виды гирь. Методы обучения работы с гириями. Виды занятий с гириями. Ошибки при работе с гириями.
7.	Тема 7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	Цель: Изучить основные методики физической культуры и спорта в адаптивном виде. Формируемые компетенции: УК-7.1, УК-7.2. Описание: Понятие об осанке. Основные причины нарушения осанки. Виды нарушений. Методика коррекции осанки при различных видах её нарушения. Комплекс лечебной гимнастики.
8.	Тема 8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Цель: Изучить основные методики физической культуры и спорта в адаптивном виде. Формируемые компетенции: УК-7.1, УК-7.2. Описание: 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.	Тема 9. Основы техники работы со штангой	Цель: Изучить основные методики физической культуры и спорта в адаптивном виде. Формируемые компетенции: УК-7.1, УК-7.2. Описание: 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.	Тема 10. Овладение методикой проведения учебно-тренировочного занятия	Цель: Изучить основные методики физической культуры и спорта в адаптивном виде. Формируемые компетенции: УК-7.1, УК-7.2. Описание: Структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика и виды упражнений.
11.	Тема 11.	Цель: Изучить основные методики физической культуры и спорта в адаптивном виде.

	Овладение методикой организации судейства по виду спорта	Формируемые компетенции: УК-7.1, УК-7.2. Описание: 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.	Тема 12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культуры и спорта	Цель: Изучить основные методики физической культуры и спорта в адаптивном виде. Формируемые компетенции: УК-7.1, УК-7.2. Описание: 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.	Тема 13. Основы техники занятий отжиманиями	Цель: Изучить основные методики физической культуры и спорта в адаптивном виде. Формируемые компетенции: УК-7.1, УК-7.2. Описание: Характеристика отжиманий. Виды отжиманий. Методы обучения выполнения отжиманий. Ошибки при выполнении отжиманий.
14.	Тема 14. Методика самостоятельного овладения отдельными элементами профессионально-прикладной физической подготовки	Цель: Изучить основные методики физической культуры и спорта в адаптивном виде. Формируемые компетенции: УК-7.1, УК-7.2. Описание: Гигиеническая, оздоровительно-рекреативная, общеподготовительная, 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:

«неудовлетворительно» «не зачтено»	«удовлетворительно» «не зачтено»	«хорошо» «зачтено»	«отлично» «зачтено»
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

№	Наименование тем	Рекомендуемая литература
1.	Тема 1. Освоение методики двигательной деятельности (ходьба)	<p><i>Минникаева, Н. В.</i> 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</p>
2.	Тема 2. Освоение техники прыжка в длину с места	
3.	Тема 3. Освоение техники работы с гантелями	
4.	Тема 4. Основы методики самомассажа	
5.	Тема 5. Методика корригирующей гимнастики для глаз	
6.	Тема 6. Освоение техники работы с гирями	
7.	Тема 7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	
8.	Тема 8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	
9.	Тема 9. Основы техники работы со штангой	
10.	Тема 10. Овладение методикой проведения учебно-тренировочного занятия	
11.	Тема 11. Овладение методикой организации судейства по виду спорта	
12.	Тема 12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культуры и спорта	
13.	Тема 13. Основы техники занятий отжиманиями	
14.	Тема 14.	

Методика самостоятельного овладения отдельными элементами профессионально-прикладной физической подготовки	
---	--

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.