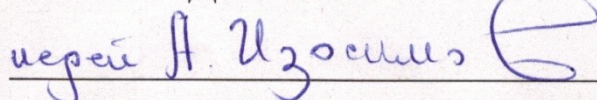


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванников Сергей Иванович
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.11.2021 14:51:00
Уникальный программный ключ:
d9f0a8aab4f5c03ea92191cc46623be75900d48d

РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ -
ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БАРНАУЛЬСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ БАРНАУЛЬСКОЙ ЕПАРХИИ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

УТВЕРЖДАЮ



иерей Алексей Изосимов

проректор по учебной части

« 9 » июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Кафедра богословия и церковно-практических дисциплин

Направление подготовки

Подготовка служителей и религиозного персонала
религиозных организаций

Уровень образования

Бакалавриат

г. Барнаул, 2021

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины является формирование у студентов общекультурной компетенции (ОК-8) на занятиях физической культуры и спортом, как необходимого звена общекультурной ценности физического и психодуховного здоровья и осуществления общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
- Развивать и совершенствовать основные физические, прикладные психические и специальные качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности клинического психолога, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- Выбатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения клинической профессией.
- Формировать психофизический статус личности будущего специалиста по содержанию его двигательной активности.
- Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
- Обучать различным двигательным навыкам; сочетая их с профессионально-прикладной физической подготовкой; методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры; расширять арсенал прикладных двигательных координаций; увеличивать диапазон функциональных возможностей клинического психолога для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов в будущей профессиональной деятельности.
- Обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.
- Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно-ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.
- Формировать у студентов мотивы для самостоятельных занятий, как в период обучения, так и в процессе профессиональной деятельности, для приобретения достаточно полного и правильного представления о значимости и содержании профессионально-прикладной физической подготовки.

В процессе освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни; традиционные и нетрадиционные методы и средства физической культуры для укрепления и восстановления здоровья как фактора общекультурного развития и овладения студентами профессии; основные физические, прикладные психические и профессионально-нравственные качества, необходимые в будущей деятельности.

Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; самообучаться методам и средствам физической культуры, самостоятельно вести дневник самоконтроля, составлять и проводить комплексы утренней и производственной гимнастики, составлять комплексы ОРУ, физкультминутки, оценивать свое функциональное и физическое развитие, недельную двигательную активность, проводить антропометрические исследования и функциональные пробы; повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки, сформировать статус личности будущего теолога по содержанию его двигательной активности.

Владеть: методами физического самосовершенствования и самовоспитания; различными двигательными навыками, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методами оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма, методами коррекции и восстановления организма в период интенсивной умственной работы, расширять арсенал прикладных двигательных координаций, увеличивать диапазон функциональных возможностей клинического психолога для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов будущей профессиональной деятельности; навыками соблюдения требований личной и общественной гигиены, вырабатывать мотивационно-ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части образовательной программы «Подготовка слушателей и религиозного персонала»

2.1. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками:

Педагогика

Знания: основных педагогических категорий; характеристик и особенностей протекания познавательных процессов.

Умения: анализировать особенности протекания мыслительного процесса, логично обосновывать свою точку зрения.

Навыки: ведения диалога, дискуссии, аргументированного убеждения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) компетенций:

Общекультурные компетенции:

| № п/п | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: | | | |
|-------|--------------------|--|---|---|--|--|
| | | | Знать | Уметь | Владеть | Оценочные средства |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | ОК-8 | Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | - социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности | - компетентно разбираться в вопросах физической культур, применяемых в профилактике и лечении больных | -опытом физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности | - тестовые задания и нормативы общей физической подготовки |

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины: 2 зачетных единицы.
Контактная работа с преподавателем – 72 часа. Всего 72 час.

Распределение трудоемкости учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной Работы | Трудоемкость | | | |
|---|--------------|----|---------------|--------|
| | Всего | | Семестры (АЧ) | |
| | ЗЕТ | АЧ | 1 час. | 2 час. |
| Контактная работа (всего), в том числе: | | | | |
| Лекции (Л) | 0,2 | 8 | 4 | 4 |
| Практические занятия (ПЗ) | 1,8 | 64 | 32 | 32 |
| Самостоятельная работа (СР): не предусмотрена. Есть факультативные занятия | | | | |
| Вид промежуточной аттестации: | Зачет (З) | | 3 | 3 |
| ИТОГО: общая трудоемкость | Часы | 72 | 36 | 36 |
| | ЗЕТ | 2 | 1 | 1 |

4.2. Содержание теоретических разделов дисциплины

| № темы | Название разделов дисциплины | Содержание разделов и тем дисциплины в дидактических единицах | Коды компетенций | Формы рубежного контроля |
|---|---|---|------------------|--|
| Часть 1. Теория физической культуры и спорта | | | | |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | История физической культуры, здоровье молодежи, государственная программа для вузов, формы руководства физической культурой и спортом, учебная и внеучебная работа, спорт-клуб, физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, двигательная активность, физическая и функциональная подготовленность, профессиональная направленность физического воспитания, жизненно необходимые умения и навыки. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура в структуре профессионального образования студентов. | ОК-8 | Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры | Физиология мышечной деятельности студентов в процессе занятий физической культурой и спортом. Физиология физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Возрастные особенности развития двигательных | ОК-8 | Тесты по определению уровня физического развития и физиче- |

| | | | | |
|---|---|--|------|---|
| | | <p>функций и физической подготовки человека. Общие закономерности роста и развития организма. Факторы влияющие на онтогенез. Акселерация. Возрастная периодизация онтогенеза. Морфофункциональные особенности организма в различные периоды онтогенеза. Формирование отдельных систем организма в онтогенезе. Физиологические особенности формирования движений. Воспитание физических качеств двигательной деятельности. Физиологические состояния организма, связанные с мышечной деятельностью. Общие закономерности адаптации организма. Адаптация организма к мышечной деятельности. Предстартовое состояние. Вработывание. Устойчивое состояние. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Утомление. Восстановление. Физиология физических упражнений и опорно-двигательный аппарат. Физиология физических упражнений и сердечно-сосудистая, лимфатическая нервная, сенсорная, дыхательная, пищеварительная, мочеполовая, эндокринная и покровная системы организма. Воздействие средств физической культуры на иммунную систему организма.</p> | | <p>ской подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов</p> |
| 3 | <p>Применение здоровьесберегающих технологий и основы здорового образа жизни студентов</p> | <p>Здоровье, духовное здоровье, психическое здоровье, физическое здоровье, социальное здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии. Составляющие здорового образа жизни студентов. Воспитание здоровому образу жизни. Двигательная активность и физические упражнения. Психическое и нравственное здоровье. Правильное поведение как залог социального здоровья. Система закаливания и тренировка иммунной системы. Составление и соблюдение четкого режима дня. Личная и общественная гигиена. Отказ от вредных привычек. Здоровый и полноценный сон. Умение предупреждать опасные ситуации и правильное поведение при их возникновении. Утренняя гимнастика, физкультминутки и физкультпаузы в урочное и внеурочное время и на рабочих местах. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях во время лекционных и практических занятий.</p> | ОК-8 | <p>Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов</p> |
| 4 | <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной</p> | <p>Социальное здоровье студентов, умственная работоспособность, умственное утомление и усталость, условия высокой продуктивности учебного труда, оптимальная двигательная активность, самостоятельные занятия. Использование средств</p> | ОК-8 | <p>Тесты по определению уровня физического разви-</p> |

| | | | | |
|---|--|--|------|---|
| | <p>деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> | <p>физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости. Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения в течение учебного дня. Занятия в клубах и группах любителей бега, оздоровительной ходьбы, лыжного спорта, оздоровительного плавания, лыжного, водного, велосипедного туризма, женской атлетической и ритмической гимнастики, закаливания и в спортивных секциях и т. п. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях. Выполнение необходимого недельного двигательного режима. Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Основы планирования, пульсовой режим и дозирование физиологической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.</p> | | <p>тия и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов</p> |
| Часть 2. Практика физической культуры и спорта | | | | |
| 1 | <p>Адаптивная и лечебная физическая культура студентов</p> | <p>Распределение студентов на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Гигиена физических упражнений и составление режима дня. Предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при получении различных травм на занятиях физической культурой и спортом. Традиционные виды дыхательной гимнастики. Упражнения на формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия. Физическая культура и спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Комплексы физической культуры и корригирующих упражнений при различных заболеваниях. Комплексы кинезиологических упражнений на занятиях физической культурой. Восстановление организма и техника классического массажа и самомассажа. Антропометрия, тестовый контроль и самоконтроль за состоянием своего организма. Определение основной, подготовительной и специальной медицинской группы (группа «А» и группа «В»). Упражнения на формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия. Упражнения при заболевании глаз. Упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Упражнения при заболеваниях органов дыхания. Упражнения при заболеваниях пище-</p> | ОК-8 | <p>Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов</p> |

| | | | | |
|---|--|---|------|--|
| | | варительной системы. Упражнения при некоторых заболеваниях системы крови. Упражнения при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Упражнения при заболеваниях желез внутренней секреции и расстройствах обмена веществ. Упражнения в при различных травмах опорно-двигательного аппарата. Упражнения при заболеваниях центральной и периферической нервной системы. Упражнения при психических заболеваниях и неврозах. Упражнения во время беременности. Упражнения при кожных заболеваниях. Контроль физического развития. Методы контроля физического развития. Методы контроля избыточного веса. Методы контроля двигательной подготовленности. Тесты и нормативы для оценки кондиционных способностей. Тесты для оценки выносливости. Тесты и нормативы для оценки силовых способностей. Тесты и нормативы для оценки скоростных способностей. Тесты и нормативы для оценки гибкости. Тесты и нормативы для оценки координационных способностей. Методика количественной экспресс-оценки уровня физического здоровья. Антропометрия. Методика самостоятельных занятий физической культурой и самоконтроль за состоянием своего организма. | | |
| 2 | Прикладные виды гимнастики | История развития гимнастики. Предметы и задачи гимнастики, её значение для человека. Основные термины, средства и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Предупреждение травматизма при занятиях гимнастики с элементами акробатики. Методика преподавания гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в лазанье и перелезании. Переноска грузов. Прыжки. Упражнения в равновесии, в висах и упорах. Акробатические упражнения. Танцевальные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Спортивная гимнастика. Профессионально-прикладная значимость гимнастики для студентов. | ОК-8 | Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов |
| 3 | Хореографическая подготовка, танцевальные и базовые шаги в аэробике | Классическая хореография: основные позиции рук и ног. Разучивание танцевальных движений: марш, полька, галоп, мазурка, вальс. Хореография русского народного танца. Фитнес-аэробика и оздоровительные, танцевальные виды гимнастики. Знать длительность музыкальных звуков; понятия целая, половинная, четвертная, восьмая, шестнадцатая, тридцать вторая и шестьдесят четвертая ноты; понятия: пауза, такт, затакт, сильные и слабые | ОК-8 | Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению |

| | | | | |
|---|---|---|------|---|
| | | <p>доли. Уметь определять размер музыкального произведения, определять длительность ноты, сильные и слабые доли, делить музыкальную фразу на такты. Освоить постановку корпуса и правильной осанки, с элементами музыкальной грамоты. Владеть навыками составления комплекса ОРУ в музыкальном сопровождении. Уметь применять хореографические движения под музыку для развития гибкости, координации движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Знать применение музыкального сопровождения при помощи строевых, ОРУ, вольных и танцевальных движений (строевые: двух и четырехдольный размер (марш, полька); ОРУ на силу: трехдольные (вальс), ОРУ на гибкость: двух, четырехдольные (марш, полька, галоп). Уметь проводить ритмические движения под музыку при помощи строевых, ОРУ, вольных и танцевальных упражнений. Уметь правильно подбирать музыкальные произведения в соответствии с размером и видам выполняемых упражнений. Уметь правильно вести счет на каждое движение в зависимости от размера музыкального произведения. Владеть навыками различных танцевальных шагов и движений в музыкальном сопровождении. Профессионально-прикладная значимость танцевальных движений для студентов.</p> | | <p>уровня физического здоровья студентов</p> |
| 4 | <p>Беговые виды легкой атлетики и прыжковая подготовка</p> | <p>Совершенствование техники спринтерского бега: методика развития скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Уметь составлять комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств и совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, тройной прыжок скоростной выносливости. Совершенствование и обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной», «перешагивание» и «фосбери-флоп». Совершенствование техники стайерского бега, методика развития выносливости. Метание в цель и на дальность различными способами и предметами. Техника толкание ядра и предметов различными способами. Организации, подготовки и проведения соревнований по легкой атлетике. Профессионально-прикладные виды легкой атлетике студентов.</p> | ОК-8 | <p>Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов</p> |
| 5 | <p>Техника передвижения на лыжах</p> | <p>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники основного варианта одновременного од-</p> | ОК-8 | <p>Тесты по определению уровня физического разви-</p> |

| | | | | |
|---|--|--|------|--|
| | | ношажного хода. Совершенствование техники скоростного варианта одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Ознакомление и обучение одновременного полуконькового хода. Ознакомление и обучение двухшажного конькового хода. Ознакомление и обучение одношажному коньковому ходу. Совершенствование и обучение различным способам подъемов. Совершенствование и обучение преодоления спусков и способам торможения. Совершенствование и обучение техники прохождения поворотов. Организации, подготовки и проведения соревнований по лыжным гонкам. Профессионально-прикладные виды лыжной подготовки студентов | | тия и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов |
| 6 | Контактные виды единоборств | Виды борьбы и различные виды единоборств. Техника бросковой и ударной техники руками и ногами. Приемы борьбы применяемые в целях самозащиты. Техника защиты от нападающих ударов руками. Техника защиты от нападающих ударов ногами. Техника защиты от основных болевых приемов. Борьба в партере. Защита лежа на спине. Защита лежа на животе, стоя на четвереньках. Защита стоя на коленях, стоя на ногах. Разновидности оружия. Методы защиты с оружием. Организация, планирование и проведение соревнований по борьбе. Профессионально-прикладные виды борьбы студентов. | ОК-8 | Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов |
| 7 | Виды ходьбы и обучение технике скандинавской ходьбы | Снаряжение, обувь, одежда и выбор палок для скандинавской ходьбы. Разминка. Скандинавская ходьба при различных заболеваниях. Противопоказания. Техника скандинавской ходьбы с палками. Методика обучения скандинавской ходьбе. Профессионально-прикладное значение скандинавской ходьбы студентов. | ОК-8 | Тесты по определению уровня физического развития и физической подготовки студентов, тесты по определению уровня физического здоровья студентов |

4.3. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

| № п/п | Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин | Номера разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (предшествующих и последующих) дисциплин | |
|-------|---|---|--|
| | | Раздел 1. Теория физической культуры и спорта | Раздел 2. Практика физической культуры и спорта |
| 1. | Педагогика | + | + |

4.4. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля
Общее распределение занятий в объеме – 72 час, 2 ЗЕТ

| № п/п | Семестр | Наименование раздела учебной дисциплины | Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в академических часах) | | | | Оценочные средства |
|-------------------------------|---------|---|---|----|----------|-------|---|
| | | | Л | ПЗ | СР (нет) | всего | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. | 1,2 | Раздел 1. Теория физической культуры и спорта. | 8 | | | | Выполнение двигательного режима и комплекса упражнений, направленных на развитие основных физических качеств человека |
| 2 | 1,2 | Раздел 2. Практика физической культуры и спорта | | 64 | | | Выполнение двигательного режима и комплекса упражнений, направленных на развитие основных физических качеств человека |
| 3. | 1,2 | Итоговое занятие | | | | | Выполнение двигательного режима и комплекса упражнений, направленных на развитие основных физических качеств человека |
| Итого (в акад. часах): | | | 8 | 64 | | 72 | |

4.4.1. Распределение лекций по семестрам изучения учебной дисциплины

| № | Тема лекции | Объем в часах | |
|---|--|---------------|-----------|
| | | Семестр 1 | Семестр 2 |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 | |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры и спорта | 2 | |
| 3 | Применение здоровьесберегающих технологий и основы ЗОЖ | | 2 |
| 4 | Психофизиологические основы и средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности человека | | 2 |
| | Всего по семестру | 4 | 4 |
| | Всего | 8 | |

4.5. Распределение тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины
(в разных группах физической подготовки занятия проводятся

по индивидуальным графикам)

| № п/п | Название тем практических занятий | Формы текущего контроля, по разделам и темам | Трудоемкость (час.), объем по семестрам | |
|-------|--|--|---|-----------|
| | | | Семестр 1 | Семестр 2 |
| | | Раздел 2. Практика физической культуры и спорта | 32 | 32 |
| 1. | Адаптивная и лечебная физическая культура студентов | -Антропометрия физкультур. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия | 4 | 4 |
| 2 | Прикладные виды гимнастики | -Антропометрия физкультур. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия | 4 | 4 |
| 3 | Хореографическая подготовка, танцевальные и базовые шаги в аэробике | -Антропометрия физкультур. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия | 4 | 4 |
| 4 | Беговые виды легкой атлетики и прыжковая подготовка | -Антропометрия физкультур. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия | 8 | 8 |
| 5 | Техника передвижения на лыжах | -Антропометрия физкультур. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия | 4 | 4 |
| 6 | Контактные виды единоборств | -Антропометрия физкультур. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия | 4 | 4 |
| 7 | Виды ходьбы и обучение технике скандинавской ходьбы | -Антропометрия физкультур. подготовки -Подготовка к нормативам по дисц. -Подготовка нормативов ГТО -Спорт.-массовые мероприятия | 4 | 4 |
| | Итого аудиторных час: 64 | | 32 | 32 |

4.6. Распределение тем семинаров по семестрам

Семинарские занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» учебным планом не предусмотрены.

4.7. Распределение лабораторных практикумов (лабораторных работ)

Лабораторные практикумы (лабораторные работы) по дисциплине «Физическая культура и спорт» учебным планом не предусмотрены.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа не предусмотрена.

5.1. Распределение видов самостоятельной работы по семестрам Не предусмотрено

5.2. Примерная тематика курсовых работ Курсовые работы на предусмотрены учебным планом.

6. Образовательные технологии

1. Лекции
2. Практические занятия

Адаптированные образовательные технологии для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

- Информирование обучающихся о наличии версии сайта АГМУ и учебной платформы MOODLe для слабовидящих;
- Обеспечение возможности дистанционного изучения учебного материала на платформе MOODLe;
- Организация размещения обучающихся в учебных комнатах с учетом наличия в учебных группах слабовидящих и слабослышащих студентов.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Описание системы оценивания, комплект оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» оформляется приложением к рабочей программе.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

| № | Наименование согласно библиографическим требованиям | Количество экземпляров | |
|----------|---|------------------------|--------------|
| | | На кафедре | В библиотеке |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. -изд. 9-е, стер. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 448 с. | 5 | 650 |

8.2. Дополнительная литература

| № | Наименование согласно | Количество экземпляров |
|---|-----------------------|------------------------|
|---|-----------------------|------------------------|

| | библиографическим требованиям | На кафедре | В библиотеке |
|---|---|------------|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Воронцов, П. Г. Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительные практики студенческой молодежи: учебно-методическое пособие / П.Г. Воронцов, Е.В. Ушакова. – Барнаул : Изд-во ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России. – 148 с. | 10 | 68+ЭБ |
| 3 | Грачев, О. К. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие / О. К. Грачев; ред. Е. В. Харламова. – М.; Ростов н/Д : МарТ, 2005. – 461 с. | 1 | 15 |
| 4 | Физическая культура и здоровье [Текст] : учеб. / под ред. В. В. Пономаревой. – М. : ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с | 2 | 102 |

8.3. Перечень методических рекомендаций для аудиторной и самостоятельной работы обучающихся

| № | Наименование согласно библиографическим требованиям | Количество экземпляров | |
|----|---|------------------------|--------------|
| | | На кафедре | В библиотеке |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Воронцов, П. Г. Тематическое планирование лекционных и практических занятий по физической культуре и спорту для студентов гуманитарных, педагогических и медицинских вузов (этический подход) [Текст] : учеб.-метод. пособие для преподавателей / П. Г. Воронцов, М. Ф. Марьяшин. - Барнаул : ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России, 2017. - 152 с. | 10 | 15+ЭБ |
| 6. | Воронцов, П.Г. Основы научно-исследовательской работы студентов по изучению человека в сфере физической культуры, спорта и здоровья [Текст] : учеб.-метод. пособие / П. Г. Воронцов, Е. В. Ушакова. - Барнаул: ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России, 2017. - 200 с. | 10 | 65+ЭБ |

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

| № п/п | Наименование ресурса | Адрес сайта |
|-------|---|---|
| 1. | Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования. | http://window.edu.ru/ |

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение складывается из контактной работы, включающих лекционный курс и практические занятия. Основное учебное время выделяется на практическую работу по дисциплине.

При изучении дисциплины необходимо посещать лекции и освоить практические умения в виде самостоятельного составления комплексов ОРУ, освоению двигательных навыков, выполнения нормативов по физической культуре и спорту.

Практические занятия проводятся в виде учебных занятий в спортивных залах, стадионе и лыжной базе АГМУ, фронтальным, поточным, круговым и другими способами проведения занятий по физической культуре и спорту и использования наглядных пособий при определении биомеханики, физиологии и биохимии физических упражнений, ситуационных задач, ответов на тестовые задания платформы «MOODL».

В соответствии с требованиями ФГОС в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий: самостоятельное составление комплексов ФУ, методы страховки и самостраховки, выполнение нормативов, с соблюдением здоровьесберегающих технологий и использованием мультимедийного оборудования для определения двигательных единиц. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 4 % от аудиторных занятий.

Самостоятельная работа обучающихся ФГОС ВО не предусмотрена.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам кафедры, к электронным информационно-образовательным ресурсам Университета.

Во время изучения дисциплины, обучающиеся под руководством преподавателя самостоятельно проводят занятия по физической культуре и спорту, составляют различные комплексы и физкультминутки.

Работа обучающихся в группе формирует чувство коллективизма, коммуникабельность.

Освоение дисциплины способствует воспитанию у обучающихся навыков общения с больным с учетом этико-деонтологических особенностей патологии и пациентов. Дисциплина формирует у студентов культурное поведение, аккуратность, дисциплинированность, профессиональные и нравственные качества.

Исходный уровень знаний обучающихся определяется тестированием, текущий контроль усвоения предмета определяется устным опросом в ходе занятий.

В конце изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация с использованием тестового контроля, проверкой практических умений и навыков.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программное обеспечение

ОС Linux Mint 18.2
Пакет Libre Office 6.2 16
X-terminal

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

12.1. Перечень помещений, используемого для проведения учебных занятий по дисциплине

Кафедра физической культуры и здорового образа жизни для проведения учебно-тренировочных занятий и осуществления профильной регламентированной деятельности располагает следующими помещениями учебный корпус № 3 (пер. Некрасова, 65): игровой зал № 1, зал ЛФК №2, зал ЛФК №3, зал аэробики и тенниса №4, зал борьбы № 5, зал бокса № 6, тренажерный зал № 7, зал адаптивной подготовки №8, универсальная открытая спортив-

ная площадка; лыжная база АГМУ (ул. Ляпидевского,17). Кроме того, для учебно-тренировочных занятий в период с сентября по май используется стадион, бассейн.

12.2. Перечень оборудования, необходимого для проведения учебных занятий по дисциплине

Игровой зал № 1: Щиты баскетбольные, стойки с сеткой для волейбола, гимнастические скамейки, стойки для бадминтона с сеткой, мячи баскетбольные, волейбольные, вышка для судьи, мячи набивные, коврики гимнастические, вакуумный насос с манометром, тележки для мячей, измеритель высоты сетки волейбольной, барьеры легкоатлетические, раздевалки с душевыми.

Зал ЛФК № 2: Проектор, магнитола, палочки гимнастические, экран, гантели, коврики гимнастические, мяч гимнастический малый, эспандер, скамейки гимнастические.

Зал ЛФК №3: Тренажер Апполо, тренажер Аэростеплер, тренажер Витол, тренажер Классик, беговая дорожка, велоэргометр, весы электронные, штанга, блины, проектор, экран, ростомер, скамейки, музыкальный центр, палочки гимнастические, коврики гимнастические, гантели, мячи малые гимнастические, мячи гимнастические для фитнеса, массажеры, скамья деревянная.

Зал аэробики и настольного тенниса №4: Столы для настольного тенниса, мат татами, проектор, экран, скамейки, степ платформы, барьеры оградительные, маты гимнастические, луки рекурсивные, музыкальный центр, профессиональные мишени для игры в дартс, мячи гимнастические для фитнеса, коврики гимнастические, сетки для столов н/тенниса.

Зал борьбы № 5: Мат борцовский, защитный настенный мат, манекены, мат книжки, скамейки, тренажер хаммер, весы.

Зал бокса №6: Крепления для мешков боксерских, мешки боксерские, перекладки, подушки боксерские настенные, ринг боксерский, скамейки, беговая дорожка, гири, перчатки боксерские, лапы боксерские, весы.

Тренажерный зал № 7: Весы медицинские, гриф рамка, комплект гантелей, скамья Атлета 0-90 длинная, скамья Атлета 0-30 короткая, скамья для пресса-проф., стойки под блины, тренажер «Ножной пресс», тренажер «Качели», тренажер «Козлик», тренажер «Комби», Тренажер «Наутилус, тренажер «Стул Скотта», тренажер «Твистор», тренажер голень – присяд, Хаммер-Спина, Тренажер Жим+30» в наклоне, Тренажер Жим-0» в горизонте, Спинной снаряд, штанги, блины, стол для армреслинга, гири, весы медицинские, раздевалки с душевыми.

Зал адаптивной подготовки № 8: Станок балетный, тренажер HUR SC 3120, тренажер HUR SC 3520, тренажер HUR SC 3110, тренажер HUR SC 3160, компрессор Jun Air 1840, велоэргометр Biodex Medical, велоэргометр MX-1, беговая дорожка Biodex Medical PTM-600, тренажер Аполло, тренажер атлетический Athletik G-2, скамейка гимнастическая, музыкальный центр, палочки гимнастические, мячи фитболы, обручи, коврики гимнастические.

Универсальная открытая спортивная площадка: Баскетбольные щиты, бревно равновесное, брусья, брусья разно уровневые, ворота для мини-футбола, рукоход, столбы волейбольные, турники, шведские стенки, раздевалки с душевыми.

Лыжная база: Снегоход «Буран», универсальная площадка для игры в мини-футбол с баскетбольными щитами, лыжи, лыжное хранилище, столы для настольного тенниса, гири, штанга, тренажер, скамейки.