

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 10.10.2022 10:48:02

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1405

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

«ФИТНЕС»

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА ПО НАПРАВЛЕНИЮ**

47.03.01 Философия

**Квалификация:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Срок освоения ОПОП:** 4 года

**Кафедра:** философии, религиоведения и педагогики

Утверждено на заседании УМС  
Протокол № 01/06-2022 от 21.06.2022 г.

**Санкт-Петербург**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

- 1.1. Цель и задачи освоения дисциплины
- 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП
- 1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника
- 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
- 1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

### **II. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, и виды контактной работы с обучающимися
- 3.2. Самостоятельная работа обучающегося

### **IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 4.1. Основная литература
- 4.2. Дополнительная литература
- 4.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение
- 4.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
- 4.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

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

### **VI. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### **VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Приложение 1. ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

#### **Приложение 2. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**

## **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Цель и задачи освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности к направленному использованию средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование теоретических представлений о биологических, психолого-педагогических и практических основах физической культуры;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психических и физических качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к профессиональной и бытовой деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина относится к Части, формируемой участниками образовательных отношений, блок Б1, к модулю Элективных дисциплин по физической культуре и спорту, изучается в первом, втором, третьем, четвёртом, пятом, шестом, седьмом и восьмом семестрах.

### **1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника**

Дисциплина является составляющей в процессе формирования у обучающегося компетенции(ий) УК-7.

### **1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

<b>Наименование категории компетенций</b>	<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>
---	---------------------------------------	---

<p>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение )</p>	<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.2 Применяет комплексы избранных физических упражнений, средства избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p> <p>УК-7.3 Формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
---	---	--

### 1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Код и содержание компетенций, код индикатора достижения компетенции	Этап освоения компетенции*	Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)			
		Признаки оценки несформированности компетенции	Признаки оценки сформированности компетенции		
			минимальный	средний	максимальный
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	Не знает: основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.	Плохо знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.	Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры, но допускает ошибки.	Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.
		Не умеет: воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Плохо умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но допускает ошибки.	Умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		Не владеет: навыками	Плохо владеет	Владеет навыками	Владеет навыками

		организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.	навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.	организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений, но допускает ошибки	организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2	Не знает: основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.	Плохо знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.	Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры, но допускает ошибки.	Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.
		Не умеет: воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и	Плохо умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной	Умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и	Умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной

		профессиональной деятельности.	социальной и профессиональной	профессиональной деятельности, но	социальной и профессиональной
		Не владеет: навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.	Плохо владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.	Владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений, но допускает ошибки	Владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	3	Не знает: основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.	Плохо знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.	Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры, но допускает ошибки.	Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.

		<p>Не умеет: воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Плохо умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но допускает ошибки.</p>	<p>Умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
		<p>Не владеет: навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.</p>	<p>Плохо владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.</p>	<p>Владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений, но допускает ошибки</p>	<p>Владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.</p>

\* - Формирование компетенций при освоении ОПОП бакалавриата проходит в 3 этапа: 1-2 курс - 1-й этап; 3 курс - 2-й этап; 4 курс (4-5 курс - при очно-заочной и заочной формах обучения) - 3-й этап.



**II. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Семестр	Контактная работа			Самостоятельная работа
	Лекционные и практические занятия	Консультации	Контроль (часы/форма)	
1-8	328	–	Зачет на последнем занятии	–
<b>Всего</b>				328

**III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ С УКАЗАНИЕМ ТЕМ И ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ФОРМ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

**3.1. Краткое содержание дисциплины с указанием тем**

№	Название темы с кратким содержанием	Контактная работа с обучающимися			
		Лекции	Практические занятия	Формы текущего контроля	Формируемые компетенции
1.	<b>Лёгкая атлетика.</b> Спортивная ходьба. Основы здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. 1. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование. 2. Передний шаг, задний толчок, задний шаг. 3. Ходьба широким шагом. Медленная ходьба с постановкой на грунт прямой ноги и удержание её прямой до момента вертикали. 4. Ходьба разными техниками. Работа рук. Положение спины, плеч.	-	30	Тестирование: Прохождение дистанции 1500 м и 2000 м с учетом правильной техники ходьбы.	УК-7
2.	<b>Бег на средние и длинные дистанции.</b> Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. 1. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование. 2. Беговые и прыжковые упражнения. 3. Беговой шаг, бег по дистанции. 4. Средства для развития выносливости.	-	30	Тестирование: Пробег дистанция 500м на время. Кросс 1500 м, 2000 м без учёта времени.	УК-7

3.	<p><b>Бег на короткие дистанции.</b> 1. Низкий старт, стартовый разгон. 2. Беговые и прыжковые упражнения. 3. Беговой шаг, бег по дистанции. 4. Средства для развития скорости. 5. Бег 100 м. 6. Челночный бег 5X10 м.</p> <p><b>Прыжки в высоту.</b> 1. Прыжковые упражнения</p> <p>2. Отталкивание в прыжках в высоту.</p> <p>3. Переход через планку, приземление.</p> <p><b>Эстафетный бег.</b> Передача эстафетной палочки в разных положениях.</p>	-	31	Бег 2000 м без учёта времени. Бег 100 м на время. Спортивная ходьба 1500 м (на 3 курсе), 2000м (на 4 курсе) Эстафетный бег 4x100 м на время. Описание техник передачи эстафетной палочки	УК-7
4.	<p><b>Гимнастика спортивная.</b> Олимпийское движение. Паралимпийские игры.</p> <p><b>Акробатика</b> 1. Группировки, перекаты. Кувырок вперёд, назад. Соединение нескольких кувырков вперёд. Выполнение связок, переходов на ковре.</p>	-	40	Тестирование: Составление и выполнение акробатических комбинаций: по одному, группой до 4 чел.	УК-7
5.	<p><b>Упражнения на бревне</b> 1. Ходьба на бревне разными способами.</p> <p>2. Повороты разной степени сложности на бревне.</p> <p>Упражнения в равновесии на месте с различным положением рук.</p> <p>3. Ходьба с различным положением рук.</p> <p>4. Вскоки разной степени сложности.</p> <p>5. Соскоки разной степени сложности.</p> <p>6. Разучивание комбинаций на бревне.</p>	-	14	Тестирование: Составление и выполнение комбинаций упражнений на бревне	УК-7
6.	<p><b>Прыжки через скакалку</b></p> <p>1. Различные прыжки через короткую скакалку: на месте, с промежуточным подскоком, без промежуточного подскока, с ноги на ногу.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку в парах, тройках, пятерках.</p> <p>3. Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>4. Прыжки на скорость 2x30сек с отдыхом 30сек.</p> <p>5. Прыжки 2x1мин. с отдыхом 30сек.</p>	-	24	Тестирование: Составление и выполнение комбинаций упражнений на скакалке	УК-7
7.	<p><b>Гимнастика художественная</b></p> <p>1. Разучивание элементов художественной гимнастики с разными предметами.</p> <p>2. Разучивание элементов художественной гимнастики без предметов.</p> <p><b>Классическая аэробика и её виды.</b></p> <p>1. Классическая аэробика</p> <p>2. Степ-аэробика</p> <p>3. Фитбол-аэробика</p> <p>4. Стретчинг</p>	-	40	Тестирование: Комбинация из 5-ти акробатических элементов. Комбинация с предметом художественной гимнастики. Прыжки на скорость 2x30сек с отдыхом 30сек. Силовые упражнения по выбору преподавателя на различные группы мышц.	УК-7
8.	<b>Лыжный спорт</b>	-	40	Тестирование:	УК-7

	<p>Основы организации двигательного режима: характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение строевых команд.</li> <li>2. Различные повороты на месте.</li> </ol> <p><b>Техника классических шагов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Попеременный двухшажный ход.</li> <li>2. Одновременный двушажный ход</li> <li>3. Неклассический вид: коньковый ход</li> <li>4. Подъёмы попеременным двухшажным ходом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».</li> <li>5. Спуски в разных видах стойки</li> <li>6. Различные торможения.</li> <li>7. Развитие выносливости</li> <li>8. Подвижные игры на лыжах</li> </ol>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Описание техник передвижения.</li> <li>2. Прохождение дистанции до 5 км в выбранном темпе.</li> </ol> <p>Тестирование: Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши) на время</p> <p>Описание технического выполнения подъёмов, спусков, торможений.</p>	
9.	<p><b>Волейбол. Техника игры</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные подготовительные упражнения.</li> <li>2. Передачи мяча, летящие с различной траекторией. Передачи мяча в стенку. Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча в парах, тройках у сетки. Передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча, отскочившего от сетки.</li> <li>3. Подачи мяча разными способами. Подачи разными способами.</li> <li>3. Нападающие удары: отработка техники.</li> <li>4. Виды блокирования.</li> </ol> <p><b>Тактика игры</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</li> <li>2. Разбег для нападающего удара и передача в прыжке через сетку. Умение определять зону при блокировании. Способы приема и передачи мяча: выбор наиболее целесообразного способа приема сильных и нацеленных подач.</li> <li>3. Групповые тактические действия в нападении. Прием мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2. Первая передача для нападающего удара</li> <li>4. Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков задней линии при блокировании.</li> <li>5. Командные тактические действия в нападении и защите: игра в нападении с первой и второй передач игроком зоны нападения. Взаимодействие игроков в нападении и защите, тактические комбинации.</li> <li>6. Учебные игры.</li> <li>7. Судейство</li> <li>8. Двухсторонняя игра.</li> <li>9. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.</li> </ol>		40	<p>Тестирование: Передача мяча над головой, в движении, в круге, на месте. Передача мяча в парах. Подача изученным способом Нападающий удар Блокирование мяча Учебная двухсторонняя игра с соблюдением правил</p>	УК-7
10.	<p><b>Настольный теннис.</b> Тактика игры в настольный теннис.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влияние настольного тенниса на развитие двигательных качеств. Правила игры. Судейство.</li> </ol>		39	<p>Тестирование: Выполнение «накатов», «подставок» с</p>	УК-7

	2. Виды ударов. 3. Прием подачи разными способами. 4. «Подставки» с вращением и без вращения мяча. 5.«Накаты» справа против «подставки» без вращения мяча и против несильной «подрезки». 6. Приём с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката», с вращением мяча вверх и справа 7. Подачи различной техники. 8. Взаимосвязь техники и тактики игры. <b>Тактика игры</b> 9.Тактика одиночных встреч. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры 10.Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. 11. Двухсторонняя игра с соблюдением правил		вращением мяча и без. Использование изученных видов ударов. Учебная игра с соблюдением правил.	
<b>Итого</b>		<b>328</b>		

### 3.2.2. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающегося

Самостоятельная работа по усвоению учебного материала может выполняться дома или в читальном зале библиотеки. Обучающийся подбирает научную и специальную монографическую и периодическую литературу в соответствии с рекомендациями преподавателя или самостоятельно. В процессе самостоятельной работы обучающийся использует технические средства, обеспечивающие доступ к информации (компьютерных баз данных, электронной библиотеке и т.п.). В случае необходимости обучающийся может получить помощь и консультацию преподавателя. Контроль выполнения самостоятельной работы осуществляется с помощью текущего контроля успеваемости обучающихся.

## IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Основная литература

Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с.: ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (24.07.2019).

Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.А. Передельский. - Москва: Спорт, 2016. - 417 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-04-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461353> (23.07.2019).

### 4.2. Дополнительная литература

Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура: учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - 3-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2018. - 145 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89349-557-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336> (23.07.2019).

Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-

8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389> (29.08.2019).

#### 4.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное

№	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа	Комментарий
1.	Операционная система Microsoft Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501	
2.	Программный пакет Microsoft Office 2007	Номер лицензии 43509311	
3.	ABBY FineReader 14	Код позиции af14-251w01-102	
4.	LibreOffice	<u>Mozilla Public License v2.0.</u>	
5.	ESET NOD32 Antivirus Business Edition	Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K	
6.	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"	<u>GNU General Public License (GPL)</u>	100 шт. Свободное распространение, сайт <a href="http://docs.moodle.org/ru/">http://docs.moodle.org/ru/</a>
7.	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	Договор №-18-00050550 от 1.05.2018	1 лицензия, web доступ

#### 4.4. Профессиональные базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Федеральный портал «Российское образование» <https://edu.ru/>.

Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>.

#### 4.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) <http://rhga.pro/>

#### V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.	Помещения обеспечены доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью (рабочее место преподавателя, специализированная учебная мебель для обучающихся, доска ученическая) а также техническими средствами обучения (компьютер или ноутбук, переносной или стационарный мультимедийный комплекс, стационарный или переносной экран на стойке для мультимедийного проектора).
Помещение для самостоятельной	Помещение обеспечено доступом к информационно-

работы	телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью и компьютерной техникой.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Помещение оснащенное специализированной мебелью (стеллажи, стол, стул).

## **VI. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Указанные ниже условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализуются при наличии указанных лиц в группе обучающихся, в зависимости от характера заболеваний или нарушений в работе отдельных органов.

Обучение студентов с нарушением слуха выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов:

1. наглядности,
2. индивидуализации,
3. коммуникативности (на основе использования информационных технологий, разработанного учебно-дидактического комплекса, включающего пакет специальных учебно-методических презентаций),
4. использования учебных пособий, адаптированных для восприятия студентами с нарушением слуха.

К числу проблем, характерных для лиц с нарушением слуха, можно отнести:

1. замедленное и ограниченное восприятие;
2. недостатки речевого развития;
3. недостатки развития мыслительной деятельности;
4. недостатки в развитии личности (неуверенность в себе и неоправданная зависимость от окружающих, низкая коммуникабельность, эгоизм, пессимизм, заниженная или завышенная самооценка, неумение управлять собственным поведением);
5. отставание в формировании умения анализировать и синтезировать воспринимаемый материал, оперировать образами, сопоставлять вновь изученное с изученным ранее; хуже, чем у слышащих сверстников, развит анализ и синтез объектов. Это выражается в том, что глухие и слабослышащие меньше выделяют в объекте детали или, напротив, обращают внимание на несущественные признаки.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией необходима особая фиксация на артикуляции выступающего – следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень. Специфика зрительного восприятия слабослышащих влияет на эффективность их образной памяти. Процесс запоминания у студентов с нарушенным слухом во многом опосредуется деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, по соотнесению нового материала с усвоенным ранее.

Некоторые понятия изучаемого материала студентам необходимо объяснять дополнительно. На занятиях требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение.

Внимание в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала: чем они выразительнее, тем легче слабослышащим студентам выделить информативные признаки предмета или явления.

В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом,

играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеоинформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеофиксации, анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи.

Специфика обучения слепых и слабовидящих студентов заключается в следующем:

1. дозирование учебных нагрузок;
2. применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
3. специальное оформление учебных кабинетов;
4. организация лечебно-восстановительной работы;
5. усиление работы по социально-трудовой адаптации.

Во время проведения занятий следует чаще переключать обучающихся с одного вида деятельности на другой.

Во время проведения занятия педагоги должны учитывать допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих студентов. К дозированию зрительной работы надо подходить строго индивидуально.

Искусственная освещенность помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк, поэтому рекомендуется использовать дополнительные настольные светильники. Свет должен падать с левой стороны или прямо. Ключевым средством социальной и профессиональной реабилитации людей с нарушениями зрения, способствующим их успешной интеграции в социум, являются информационно-коммуникационные технологии.

Ограниченность информации у слабовидящих обуславливает схематизм зрительного образа, его скудность, фрагментарность или неточность. При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия; нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) у слабовидящих может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства), что важно при черчении и чтении чертежей.

Для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок. При зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы.

Слабовидящим могут быть противопоказаны такие действия, как наклоны, прыжки, поднятие тяжестей, так как они могут способствовать ухудшению зрения.

При проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, у них может развиваться чувство усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве.

При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий. Информацию необходимо представлять исходя из специфики слабовидящего студента: крупный шрифт (16-18 размер), дисковый накопитель (чтобы прочитать с помощью компьютера со звуковой программой), аудиофайлы. Всё записанное на доске должно быть озвучено.

Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами. При чтении вслух необходимо сначала предупредить об этом. Не следует заменять чтение пересказом.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности, использование специальных программных средств для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации; — принцип работы с помощью клавиатуры, а не с помощью мыши, в том числе с использованием «горячих» клавиш и освоение слепого десятипальцевого метода печати на клавиатуре.

Студенты с нарушениями опорно-двигательного аппарата представляют собой многочисленную группу лиц, имеющих различные двигательные патологии, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. Обучение студентов с нарушениями ОДА должно осуществляться на фоне лечебно-восстановительной работы, которая должна вестись в следующих направлениях: посильная медицинская коррекция двигательного дефекта; терапия нервно-психических отклонений.

Специфика поражений ОДА может замедленно формировать такие операции, как сравнение, выделение существенных и несущественных признаков, установление причинно-следственной зависимости, неточность употребляемых понятий.

При тяжелом поражении нижних конечностей руки присутствуют трудности при овладении определенными предметно-практическими действиями.

Поражения ОДА часто связаны с нарушениями зрения, слуха, чувствительности, пространственной ориентации. Это проявляется замедленном формировании понятий, определяющих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить фигуры, складывать из частей целое. В письме выявляются ошибки в графическом изображении букв и цифр (асимметрия, зеркальность), начало письма и чтения с середины страницы.

Нарушения ОДА проявляются в расстройстве внимания и памяти, расщепленности, сужении объема внимания, преобладании слуховой памяти над зрительной. Эмоциональные нарушения проявляются в виде повышенной возбудимости, проявлении страхов, склонности к колебаниям настроения.

Продолжительность занятия не должна превышать 1,5 часа (в день 3 часа), после чего рекомендуется 10—15-минутный перерыв. Для организации учебного процесса необходимо определить учебное место в аудитории, следует разрешить студенту самому подбирать комфортную позу для выполнения письменных и устных работ (сидя, стоя, облокотившись и т.д.).

При проведении занятий следует учитывать объем и формы выполнения устных и письменных работ, темп работы аудитории и по возможности менять формы проведения занятий. С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными, использовать наглядный материал, обучающие видеоматериалы.

При работе со студентами с нарушением ОДА необходимо использовать методы, активизирующие познавательную деятельность учащихся, развивающие устную и письменную речь и формирующие необходимые учебные навыки. При общении с человеком в инвалидной коляске нужно располагаться так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. Физический недостаток существенно влияет на социальную позицию студента, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является искажение ведущей деятельности и общения с окружающими. У таких студентов наблюдаются нарушения личностного развития: пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и перемещением, стремление к ограничению социальных контактов.

Лица с нарушением психического развития могут испытывать эмоциональные расстройства. Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних отмечается беспокойство, суетливость, расторможенность, у других - вялость, пассивность и двигательная заторможенность. Если человек, имеющий такие нарушения, расстроен, не следует говорить с ним резко. Если собеседник проявляет дружелюбность, то лицо с ОВЗ будет чувствовать себя спокойно.

При общении с людьми, испытывающими затруднения в речи, не следует перебивать и поправлять. Необходимо быть готовым к тому, что разговор с человеком с затрудненной речью займет больше времени. Необходимо задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

Общие рекомендации по работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.



1. Использование указаний, как в устной, так и письменной форме;
2. Поэтапное разъяснение заданий;
3. Последовательное выполнение заданий;
4. Повторение студентами инструкции к выполнению задания;
5. Обеспечение аудиовизуальными техническими средствами обучения;
6. Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
7. Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента.

## **VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

### **Лекционные занятия**

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения является – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал, поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем.

### **Практические занятия**

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе выступления целесообразно при необходимости использовать в том числе технические средства обучения.

### **Организация внеаудиторной деятельности обучающихся**

Внеаудиторная деятельность обучающегося предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы и, во-вторых, для подготовки к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени с целью усвоения дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения организовать себя и своё время.

### **Подготовка к промежуточной аттестации**

В процессе подготовки к аттестации обучающемуся рекомендуется так организовать свою деятельность, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок и осталось бы время для повторения всего материала учебной дисциплины. Необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя ее с отдыхом. При подготовке желательно весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к аттестации, контролировать каждый день выполнения работы, целесообразно повторять пройденный материал в соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на аттестацию.

### **Разработчик**

РХГА

к.пед.н.

Алтуфьева А.А.

(место работы)

(должность, уч. степень, звание)

(подпись)

(ФИО)

## Приложение 1. Примерные оценочные материалы

Проведение промежуточной аттестации регламентировано локальным актом РХГА "О порядке организации образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата и программам магистратуры в частном образовательном учреждении высшего образования "Русская христианская гуманитарная академия".

Во время промежуточной аттестации обучающийся может пользоваться рабочей программой дисциплины, предоставленной преподавателем. Любой другой вспомогательной литературой он может пользоваться только с разрешения преподавателя. Использование обучающимся во время промежуточной аттестации технических средств запрещено.

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме зачета в 8 семестре. При этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

### Оценка компетенций, сформированных по дисциплине

Компетенция	Контрольно-измерительные материалы оценки сформированности компетенции
УК-7	Опрос, тест

### Примерные вопросы к зачету:

1. Основные принципы и правила силовой подготовки.
2. Основные составляющие тренировочной программы.
3. Приведите примеры выполнения упражнений по принципу самосопротивления
4. Планирование самостоятельных занятий по продолжительности, объему, интенсивности.
5. Массаж и самомассаж как средство восстановления организма после физических нагрузок.

#### 1. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

#### 2. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) основы техники.
- б) ведущего звена техники.
- в) деталей техники.
- г) исходного положения.

#### 3. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как...

- а) функциональные системы.
- б) мышечные напряжения.
- в) физические качества.
- г) координационные способности.

4. Величина физической нагрузки дозируется:

- а) регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений
- б) регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений;
- в) регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений;
- г) регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений.

5. Техникой физических упражнений принято называть

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение
- в) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии
- г) ритмичность выполнения физического упражнения

### **Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций**

Для проверки знаний и степени освоения компетенций студентов по дисциплине могут использоваться как электронные средства, так и бумажные носители информации.

Оценка результатов производится в соответствии с утверждённой шкалой оценивания.

Шкала оценивания знаний обучающегося:

- — «зачёт» – заслуживает обучающийся, показавший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и профессиональной деятельности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с рекомендованной литературой по программе курса.

- — «незачет» – выставляется обучающемуся, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий:

## Приложение 2. Лист изменений

<b>№</b>	<b>Дата изменения</b>	<b>№ страницы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Примечание</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				