

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.07.2026 11:22:55

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1405

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

«ФИТНЕС»

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА
ПО НАПРАВЛЕНИЮ**

50.03.01 Искусства и гуманитарные науки

Профиль Графический дизайн

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: заочная

Срок освоения ОПОП: 4 года 11 месяцев

Кафедра: культурологии, педагогики и искусств

Утверждено на заседании УМС
Протокол № 11/06-2026 от 16.06.2026 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 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 обучающихся по дисциплине

IV. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

- 4.1. Структура фонда оценочных средств
- 4.2. Содержание фонда оценочных средств
- 4.3. Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- 5.1. Основная литература
- 5.2. Дополнительная литература
- 5.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение
- 5.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
- 5.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

VII. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

I. Организационно-методический раздел

1.1. Цель и задачи освоения учебной 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 учебной дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, блок Б1. Изучается на 1 курсе. **Промежуточная аттестация по дисциплине** осуществляется в форме **зачета на 1 курсе**.

Основные знания, необходимые для освоения дисциплины, формируются на базе навыков, приобретенных в ходе получения среднего общего образования и дисциплины Физическая культура и спорт.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Теоретические основы физической культуры.

1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника.

Дисциплина является составляющей в процессе освоения компетенции УК-7.

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

В результате освоения ОПОП обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код компетенции	Содержание компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. 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. УК-7.3 Формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

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

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)	1,2,3	Не определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Плохо определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности, но допускает ошибки.	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
		Не 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.	Плохо 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.	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, но допускает ошибки.	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.
		Не формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	С трудом формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья, но допускает ошибки.	Формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

* - Формирование компетенций 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 -при освоении ОПОП бакалавриата

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328** часа.

Дисциплина / курс	Вид учебной работы				
	Лекционные и практические занятия	Самостоятельная работа	Консультации и	Промежуточная аттестация/курс	Контроль
Фитнес / 1	10	318	-	Зачет на последнем занятии	-
Всего	328				

III. Содержание дисциплины с указанием отведенного количества академических часов, видов учебных занятий и форм текущего контроля

3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, и виды контактной работы с обучающимися

№	Название темы с кратким содержанием	Контактная работа с обучающимися				
		Лекции		Практические занятия	Формы текущего контроля	
1.	Лёгкая атлетика.	-	1	Тестирование: Прохождение дистанции 1500 м и 2000 м с учетом правильной техники ходьбы.	УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)	
2.	Бег на средние и длинные дистанции.	-	1	Тестирование: Пробег дистанция 500м на время. Кросс 1500 м, 2000 м без учёта времени.	УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)	
3.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в высоту. Эстафетный бег.	-	1	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 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)	
4.	Гимнастика спортивная. Акробатика.	-	1	Тестирование: Составление и выполнение акробатических комбинаций: по одному, группой до 4 чел.	УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)	

5.	Упражнения на бревне	-	1	Тестирование: Составление и выполнение комбинаций упражнений на бревне	УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)
6.	Прыжки через скакалку	-	1	Тестирование: Составление и выполнение комбинаций упражнений на скакалке	УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)
7.	Гимнастика художественная Классическая аэробика и её виды.	-	1	Тестирование: Комбинация из 5-ти акробатических элементов. Комбинация с предметом художественной гимнастики. Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек. Силовые упражнения по выбору преподавателя на различные группы мышц.	УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)
8.	Лыжный спорт Техника классических шагов	-	1	Тестирование: 1. Описание техник передвижения. 2. Прохождение дистанции до 5 км в выбранном темпе. Тестирование: Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км (юноши) на время Описание технического выполнения подъёмов, спусков, торможений.	УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)
9.	Волейбол. Техника игры. Тактика игры.	-	1	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	УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)
10.	Настольный теннис. Тактика игры	-	1	Тестирование: Выполнение «накатов», «подставок» с вращением мяча и без. Использование изученных видов ударов. Учебная игра с соблюдением правил.	УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)
Итого			328		

IV. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Структура фонда оценочных средств

Наименование раздела (темы) дисциплины	Код и наименование компетенций	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства текущего контроля/промежуточной аттестации
--	--------------------------------	----------------------------------	---

Лёгкая атлетика	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3	Тестирование
Бег на средние и длинные дистанции.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3	Тестирование
Бег на короткие дистанции. Прыжки в высоту. Эстафетный бег.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3	Тестирование
Гимнастика спортивная. Акробатика	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3	Тестирование
Упражнения на бревне	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3	Тестирование
Прыжки через скакалку	УК-7. Способен поддерживать должный уровень	УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3	Тестирование

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Гимнастика художественная. Классическая аэробика и её виды.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3	Тестирование
Лыжный спорт. Техника классических шагов	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3	Тестирование
Волейбол. Техника игры. Тактика игры	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3	Тестирование
Настольный теннис. Тактика игры	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3	Тестирование

4.2. Содержание фонда оценочных средств

1. Лёгкая атлетика. 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

2. Бег на средние и длинные дистанции. 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. техниками. Работа рук. Положение спины, плеч.

3. Бег на короткие дистанции. 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.

Прыжки в высоту. 1. Прыжковые упражнения

2. Отталкивание в прыжках в высоту.

3. Переход через планку, приземление.

Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в разных положениях.

4. Гимнастика спортивная. Олимпийское движение. Паралимпийские игры.

Акробатика 1. Группировки, перекаты. Кувырок вперёд, назад. Соединение нескольких кувырков вперёд. Выполнение связок, переходов на ковре.

5. Упражнения на бревне 1. Ходьба на бревне разными способами.

2. Повороты разной степени сложности на бревне. Упражнения в равновесии на месте с различным положением рук.

3. Ходьба с различным положением рук.

4. Вскоки разной степени сложности.

5. Соскоки разной степени сложности.

6. Разучивание комбинаций на бревне.

6. Прыжки через скакалку

1. Различные прыжки через короткую скакалку: на месте, с промежуточным подскоком, без промежуточного подскока, с ноги на ногу.

2. Прыжки через короткую скакалку в парах, тройках, пятерках.

3. Прыжки через длинную скакалку.

4. Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек.

5. Прыжки 2х1мин. с отдыхом 30сек.

7. Гимнастика художественная

1. Разучивание элементов художественной гимнастики с разными предметами.

2. Разучивание элементов художественной гимнастики без предметов.

Классическая аэробика и её виды.

1. Классическая аэробика

2. Степ-аэробика

3. Фитбол-аэробика

4. Стретчинг

8. Лыжный спорт

Основы организации двигательного режима: характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья

1. Выполнение строевых команд.
2. Различные повороты на месте.

Техника классических шагов

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременный двухшажный ход
3. Неклассический вид: коньковый ход
4. Подъёмы попеременным двухшажным ходом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».
5. Спуски в разных видах стойки
6. Различные торможения.
7. Развитие выносливости
8. Подвижные игры на лыжах

9. Волейбол. Техника игры

1. Специальные подготовительные упражнения.
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.
3. Подачи мяча разными способами. Подачи разными способами.
3. Нападающие удары: отработка техники.
4. Виды блокирования.

Тактика игры

1. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
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.
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
4. Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков задней линии при блокировании.
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.
6. Учебные игры.
7. Судейство
8. Двухсторонняя игра.
9. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.

10. Настольный теннис.

Тактика игры в настольный теннис.

1. Влияние настольного тенниса на развитие двигательных качеств. Правила игры. Судейство.
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.

Тактика игры

- 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

4.3. Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций

Оценка результатов производится в соответствии с утверждённой шкалой оценивания.

Шкала оценивания знаний студента

оценку «отлично» - заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные рабочей программой по учебной дисциплине (модулю), усвоивший обязательную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой.

При использовании для контроля тестовой программы, если студент набрал 85 - 100% правильных ответов;

оценку "хорошо" - заслуживает студент, показавший полное знание программного материала, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, способный к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности.

При использовании для контроля тестовой программы, если студент набрал 70 - 84% правильных ответов;

оценку "удовлетворительно" - заслуживает студент, показавший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и профессиональной деятельности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой по программе курса.

При использовании для контроля тестовой программы, если студент набрал 50 - 69% правильных ответов;

оценка "неудовлетворительно" - выставляется студенту, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набрал менее 50% правильных ответов;

«Зачтено» – 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. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает 50% и более правильных ответов;

«Не зачтено» – выставляется обучающемуся, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает менее 50 % правильных ответов.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература (доступна в ЭБС "Университетская библиотека онлайн"
<http://biblioclub.ru/>)

№ п.п .	Наименование и выходные данные учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций, прямая ссылка на данный источник в ЭБС
1	Физическая культура: учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт»: [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин; под общ. ред. А. С. Гречко; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2663-0. – Текст : электронный.
2	Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник для высших учебных заведений физической культуры: [12+] / А. А. Передельский. – Москва: Спорт, 2016. – 417 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461353 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-04-6. – Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература (доступна в ЭБС "Университетская библиотека онлайн"
<http://biblioclub.ru/>)

№ п.п .	Наименование и выходные данные учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций, прямая ссылка на данный источник в ЭБС
1	Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура / Э. Н. Вайнер, С. А. Капустин. – 3-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 145 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89349-557-7. – Текст : электронный.

5.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение

№	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа	Комментарий
1	Операционная система MS Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501	
2	Операционная система "Альт Рабочая станция" 10	Лицензия: АОВ.1365.00	
3	Программный пакет MS Office 2007-2010	Номер лицензии 66572106	
4	Антивирус: Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition	Лицензия: 2B1E-250603-125047-2-305-30542	
5	Антивирус: Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition	Лицензия: 2B1E-240918-082537-2-2-11520	
6	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда	GNU General Public License (GPL)	Свободное распространение, сайт http://docs.moodle.org/ru/

	“LMS Moodle”		
7	«Интернет платформа Пруффми 2.0.»	Лицензионный договор № 512873-6	
8	Программная система для обнаружения заимствований в учебных научных работах. «Антиплагиат. Эксперт 5.0»	Лицензионный договор № 11438	

5.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы
Информационные справочные системы Федеральный портал «Российское образование»
<https://edu.ru/>.

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

5.5. 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/>.

VI. Материально-техническое оснащение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.	Помещения обеспечены доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду АНО "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). <u>Перечень лицензионного программного обеспечения:</u> Microsoft Office ProfessionalPlus 2016 № лицензии 66572106 Kaspersky Endpoint Security для бизнеса № лицензии: 2B1E-220419-092930-5-25186
Помещение для самостоятельной работы	Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО "РХГА им. Ф.М. Достоевского" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью и компьютерной техникой.
Помещение для хранения и	Помещение, оснащенное специализированной

профилактического обслуживания учебного оборудования	мебелью (стеллажи, стол, стул).
--	---------------------------------

VII. Специализированные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

Обучение студентов с нарушением слуховой функции

К числу особенностей, характерных для лиц с нарушением слуха (глухих и слабослышащих), можно отнести:

1. Замедленное и ограниченное восприятие устной речи; основной способ восприятия устной речи – слухо-зрительный, зачастую с использованием слухового аппарата или кохлеарного импланта;
2. Замедленность развития устной речи; одновременное владение несколькими видами речи – словесной (устной и письменной) и жестовой;
3. Особенности психологического развития (неуверенность в себе, низкая коммуникабельность);
4. Некоторое отставание в развитии процессов восприятия и узнавания, формировании умения анализировать и синтезировать воспринимаемый материал, сопоставлять вновь изученное с изученным ранее;
5. Специфика зрительного восприятия слабослышащих влияет на эффективность их образной памяти: в окружающих предметах и явлениях они часто выделяют несущественные признаки;
6. При проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, может развиваться чувство усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве.

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

1. Наглядности. В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал. Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеофиксации, анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи. По возможности, предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.
2. Коммуникативности. 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.
3. Индивидуализации. Некоторые основные понятия изучаемого материала студентам необходимо объяснять дополнительно. при организации образовательного процесса с глухими или слабослышащими обучающимися необходима особая фиксация на артикуляции выступающего: следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень. При общении с людьми, испытывающими затруднения в речи, не допускается 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.
4. Использования учебных пособий, адаптированных для восприятия студентами с нарушением слуха.

Обучение студентов с нарушением зрения.

К числу особенностей, характерных для лиц с нарушением зрения (слепых и слабовидящих), можно отнести:

Ограниченность поступающей информации, схематизм зрительного образа, его скудность, фрагментарность или неточность.

При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия;

нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства), что может быть важно при черчении и чтении чертежей

При зрительной работе быстро наступает утомление, что снижает работоспособность слабовидящего лица;

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

Специфика обучения слепых и слабовидящих студентов заключается в следующем:

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

Индивидуальный подход. 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.

Применение специальных методов обучения, учебников и наглядных пособий, а также оптических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов.

специальное оформление учебных кабинетов. Искусственная освещенность помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк.

Использование информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе. 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), аудиофайлы. 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.

Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Поражения ОДА – это группа различных двигательных патологий, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. К числу особенностей, характерных для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата можно отнести:

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.

При тяжелом поражении верхних и/или нижних конечностей присутствуют трудности при овладении определенными предметно-практическими действиями.

Специфика поражений ОДА может приводить к замедлению формирования способности проводить сравнение, выделение существенных и несущественных признаков, установление причинно-следственной зависимости, неточность употребляемых понятий.

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.

Физический недостаток влияет на социальную позицию студента, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является затруднение общения с окружающими, пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и перемещением, стремление к ограничению социальных контактов. Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних лиц отмечается беспокойство, суетливость, расторможенность, у других – вялость, пассивность и двигательная заторможенность.

Специфика обучения студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата заключается в следующем:

1. Обучение студентов с нарушениями ОДА должно осуществляться на фоне лечебно-восстановительной работы, которая должна вестись в следующих направлениях: усиленная медицинская коррекция двигательного дефекта; терапия нервно-психических отклонений.

2. Места проведения занятий должны быть доступны для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

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

4. 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.

5. При работе со студентами с нарушением ОДА необходимо использовать методы, активизирующие познавательную деятельность учащихся, развивающие устную и письменную речь и формирующие необходимые учебные навыки.

6. При общении с человеком в инвалидной коляске, нужно сделать так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. На неё нельзя облокачиваться.

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 доступности учебных помещений;
6. Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения;
7. Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
8. Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента.

VIII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучающимся, приступающим к изучению дисциплины, целесообразно

ознакомиться со следующими документами:

1) Основная профессиональная образовательная программа по направлению подготовки;

2) Учебный план;

3) Рабочая программа учебной дисциплины.

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.

Требования, предъявляемые к самостоятельной работе студентов

В списке источников для **обязательного** прочтения, **все** важнейшие источники (философские, исторические, риторические и художественные произведения древнегреческих и римских авторов) должны быть прочитаны **полностью**.

Студенту необходимо свободно ориентироваться в идейно-тематическом своеобразии прочитанных источников, знать образную систему, основные сюжетные линии произведений, если речь идет о драматическом или эпическом произведениях.

Каждый студент должен четко представлять себе, к какому периоду истории литературы и к каким географическим локациям относится то, или иное произведение. Уметь локализовать его в творчестве рассматриваемого писателя.

При чтении лирических текстов следует обращать внимание на основные мотивы лирических произведений. Уметь определять жанровое своеобразие прочитанных лирических текстов, ориентироваться в направлениях развития лирики зарубежной литературы.

Рекомендации по подготовке 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.

К аттестации допускаются студенты, выполнившие все требования, изложенные выше, при этом, студент должен показать свои знания по истории античной литературы, умение ориентироваться в основных этапах ее развития, творчестве писателей. Студент должен проявить заинтересованность и знание художественных текстов, предложенных к обязательному прочтению. Но **главное** - знание источников, чтение важнейших античных текстов в русских переводах.

Разработчик:

АНО ВО «РХГА»
(место работы)

ст. преподаватель
(должность, уч. степень,
звание)

О.В.Шанина
(ФИО)

Заведующий кафедрой

культурологии,
педагогики и
искусств

канд. культурологии, доцент
(уч. степень, звание)

В.Б Высоцкий
(ФИО)

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]