

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 22.07.2026 11:01:19  
 Уникальный программный ключ:  
 dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996d18089a02552bf4308e9ba77f38a85af1485

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
 ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ  
 им. Ф.М. Достоевского»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

**«ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
 ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА**

Направление подготовки 47.03.03 Религиоведение

|                           |                                               |
|---------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Квалификация:</b>      | <u>Бакалавр</u>                               |
| <b>Форма обучения</b>     | <u>Заочная</u>                                |
| <b>Срок освоения ОПОП</b> | <u>4 г. 9 мес.</u>                            |
| <b>Кафедра</b>            | <u>Философии, религиоведения и педагогики</u> |

**Утверждено на заседании УМС  
 Протокол № 11/06-2026 от 16.06.2026 г.**

**Санкт-Петербург  
 2026**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

- 1.1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины (модуля)
- 1.2. Место учебной дисциплины (модуля) 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 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 (МОДУЛЯ)**

- 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 (МОДУЛЯ)**

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

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

### **Приложение 1. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**

## **I. Организационно-методический раздел**

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

**Цель** изучения дисциплины: 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.

**Задачи** изучения дисциплины:

- 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 обязательной части Учебного плана, изучается во 2 семестре. Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме зачета.

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

Дисциплина является составляющей в процессе формирования компетенции УК-7.

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

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

### **1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

В результате обучения по дисциплине обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

| <b>Наименование категории компетенций</b>                       | <b>Код и наименование компетенции</b>                                                                                                          | <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <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 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. |

\* - 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**

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328** часов.

| Семестр      | Вид учебной работы       |                            |                        |              |                          |          |
|--------------|--------------------------|----------------------------|------------------------|--------------|--------------------------|----------|
|              | Занятия лекционного типа | Занятия практического типа | Самостоятельная работа | Консультации | Промежуточная аттестация | Контроль |
| 2 семестр    | 0                        | 10                         | 318                    | 0            | Зачет /0,2               | 3,8      |
| <b>Всего</b> | <b>328</b>               |                            |                        |              |                          |          |

**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**

| №            | Название темы                                                                                                                                             | Контактная работа с обучающимися |                      |                                                            |                         |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|
|              |                                                                                                                                                           | Лекции                           | Практические занятия | Формы текущего контроля                                    | Формируемые компетенции |
| 1.           | Современное состояние физической культуры и спорта.                                                                                                       | 0                                | 2                    | опрос                                                      | УК-7                    |
| 2.           | Социально-биологические основы физической культуры.                                                                                                       | 0                                | 2                    | Опрос<br>тестирование                                      | УК-7                    |
| 3.           | Основы здорового образа жизни обучающихся.                                                                                                                | 0                                | 2                    | опрос<br>тестирование                                      | УК-7                    |
| 4.           | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.              | 0                                | 2                    | Выполнение нормативов, решение практических задач, реферат | УК-7                    |
| 5.           | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | 0                                | 2                    | опрос<br>тестирование                                      | УК-7                    |
| 6.           | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка.                                                     | 0                                | 0                    | Опрос<br>тестирование                                      | УК-7                    |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                                                           | <b>0</b>                         | <b>10</b>            |                                                            |                         |

## Содержание курса

| №<br>п/п | Тема                                                                                                                                                | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | <b>Современное состояние физической культуры и спорта.</b>                                                                                          | ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2.       | <b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>                                                                                          | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды                                                                                                                                                                |
| 3.       | <b>Основы здорового образа жизни обучающихся.</b>                                                                                                   | Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.       | <b>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> | Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и спорта в студенческом возрасте. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. |
| 5.       | <b>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой</b>           | Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсменов высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|    |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>физических упражнений.</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6. | <b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> | Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Зачетные требования и нормативы по ППФП. |

#### IV. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. Структура фонда оценочных средств

| № п/п | Наименование раздела (темы) дисциплины                                                                                                              | Код и наименование компетенций                                                                                                                 | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства текущего контроля/промежуточной аттестации |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1.    | <b>Современное состояние физической культуры и спорта.</b>                                                                                          | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1., УК-7.2.<br>УК-7.3.      | Опрос, тестирование.                                          |
| 2.    | <b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>                                                                                          |                                                                                                                                                | УК-7.1., УК-7.2.<br>УК-7.3.      | Опрос, тестирование.                                          |
| 3.    | <b>Основы здорового образа жизни обучающихся.</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                | УК-7.1., УК-7.2.<br>УК-7.3.      | Опрос, тестирование.                                          |
| 4.    | <b>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> |                                                                                                                                                | УК-7.1., УК-7.2.<br>УК-7.3.      | Опрос, тестирование.                                          |
| 5.    | <b>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                | УК-7.1., УК-7.2.<br>УК-7.3.      | Опрос, тестирование.                                          |

|    |                                                                                                              |  |                             |                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------|----------------------|
|    | систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. |  |                             |                      |
| 6. | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка.        |  | УК-7.1., УК-7.2.<br>УК-7.3. | Опрос, тестирование. |

### 3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

| Самостоятельная работа                                | Всего часов по учебному плану |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Проработка лекций, подготовка к практическим занятиям | 318                           |
| Всего                                                 | 318                           |

### 4.2. Содержание Фонда оценочных средств

#### 4.2.1. Вопросы к опросу по дисциплине:

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. Основные приемы самомассажа.

#### 4.2.2. Вопросы к тестированию по дисциплине:

1. Целесообразное оказание первой помощи при ушибах:
  - а) тугая повязка, холод, доставка в больницу;
  - б) тугая повязка, тепло, доставка в больницу;
  - в) наложить шину, холод, доставка в больницу;
  - г) наложить шину, сухое тепло, доставка в больницу.
2. Достигнутый уровень в физическом совершенстве человека и степень использования приобретенных навыков и специальных испытаний в повседневной жизни – это
  - а) физическая культура личности;
  - б) физическая культура;
  - в) физическое развитие.
3. Процесс морфологического и функционального развития организма человека, его

физических качеств и способностей обусловленный внутренними факторами и условиями жизни – это

- а) физическое совершенствование;
- б) физическая подготовленность;
- в) физическое развитие.

4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма в большей степени будет зависеть:

- а) от физической и технической подготовленности занимающихся
- б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения
- в) от состояния здоровья занимающихся;

5 Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

6 Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) обеспечивают усиленную работу мышц;
- б) обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью;
- в) обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения;
- г) обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения.

7 Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения физических упражнений;
- г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

#### **4.2.3. Задания по дисциплине:**

1. Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения.

Задание:

Юноши, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз.

Девушки, сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре с колен, количество раз.

2. Повторно – переменный метод тренировки в тренажерном зале.

Задание:

Юноши, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание туловища из положения сидя, приседания, количество раз.

Девушки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, сгибание и разгибание туловища из положения сидя, приседания, количество раз.

#### **4.2.4. Темы рефератов по дисциплине:**

1. "Процесс организации здорового образа жизни".

2. "Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний".
3. "Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности".
4. "Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений".
5. "Основные системы оздоровительной физической культуры".
6. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.

#### **4.2.4. Задания к промежуточной аттестации:**

1. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, значение физической культуры в совершенствовании личности и профессиональной деятельности.
2. Основы здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, культура межличностного общения.
3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Основные части занятия и их значение. Определение физической подготовленности с помощью тестов. Итоговый и текущий контроль.
4. Использование метода пульсометрии для определения реакции организма на нагрузку. Сравните показатели своего пульса (ЧСС) в покое и сразу после нагрузки? Определение взаимосвязи между интенсивностью выполнения упражнений и частотой пульса. Зоны интенсивности.
5. Основные физические качества, понятия и характеристики.
6. Методика развития выносливости.
7. Методика развития гибкости и координации.
8. Методика развития силы. Основные мышечные группы тела человека; восстановление после физической нагрузки; упражнения с преодолением собственного веса для развития мышц груди, спины, плечевого пояса и рук.
9. Основные упражнения атлетической гимнастики с гантелями, на тренажерах и со штангой. Как можно увеличить объем и силу мышц?
10. Какие принципы правильного питания необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?
11. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
12. В чем заключается полезное влияние занятий атлетической гимнастикой и чем обусловлены особенности занятий атлетизмом для женщин?
13. Какой метод является основным в силовой подготовке начинающих и какие упражнения в силовой подготовке считаются базовыми?
14. Почему для начинающих лучшим снарядом являются гантели?
15. Какие условия необходимо соблюдать для профилактики травматизма?
16. Основные принципы и правила силовой подготовки.
17. Основные составляющие тренировочной программы.
18. Приведите примеры выполнения упражнений по принципу само сопротивления
19. Планирование самостоятельных занятий по продолжительности, объему, интенсивности.
20. Методика составления тренировочных программ.
21. Массаж и самомассаж - как средство восстановления организма после физических нагрузок. Основные приемы самомассажа.

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

Оценка результатов производится в соответствии с утверждённой шкалой оценивания.

##### **Шкала оценивания знаний студента**

**«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.

## V. 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 / 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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> |
| 2.     | 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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461353">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461353</a>                                                                                                                                                            |

### 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 : 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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79336">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79336</a>                                                          |
| 2.     | Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844</a> – Библиогр.: с. 263-267. – 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 "LMS Moodle"                              | <a href="#">GNU General Public License (GPL)</a> | Свободное распространение, сайт <a href="http://docs.moodle.org/ru/">http://docs.moodle.org/ru/</a> |
| 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 образовательной программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения. | Помещения обеспечены доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО "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 работы                                                                                                                       | Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО "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).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## **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:

1. Ограниченность поступающей информации, схематизм зрительного образа, его скудность, фрагментарность или неточность.
2. При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия;
3. 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
4. При зрительной работе быстро наступает утомление, что снижает работоспособность слабовидящего лица;
5. 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:**

1. 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.
2. 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.
3. Применение специальных методов обучения, учебников и наглядных пособий, а также оптических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов.
4. специальное оформление учебных кабинетов. Искусственная освещенность помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк.
5. 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:

1. 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.

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

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

4. 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.

5. 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**

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.

**Разработчики:**

*РХГА им. Ф.М.*

*Достоевского*  
(место работы)

*Ст. преподаватель*

(должность, уч. степень,  
звание)

(подпись  
)

*Шанина О.В.*

(ФИО)

**Заведующий кафедрой философии, религиоведения и педагогики:**

(уч. степень, звание)

(подпись  
)

(ФИО)

[illegible]