

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.07.2026 11:26:07

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1405

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**"ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"**

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

**50.03.01 Искусства и гуманитарные науки  
Профиль Искусствознание**

**Квалификация выпускника** бакалавр

**Форма обучения** - очная

**Срок освоения ОПОП** - 4 года

**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 блока Б1. Изучается с 1 по 8 семестр. **Промежуточная аттестация по дисциплине** осуществляется в форме **зачета (в 8 семестре)**.

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: Фитнес.

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

Дисциплина является составляющей в ходе 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)<br>универсальных<br>компетенций                       | Код и наименование<br>универсальной компетенции                                                                                                                     | Код и наименование индикатора<br>достижения универсальной<br>компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоорганизация и<br>саморазвитие (в том<br>числе<br>здоровьесбережение) | УК-7. Способен<br>поддерживать должный<br>уровень физической<br>подготовленности для<br>обеспечения полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности | УК-7.1<br>Определяет личный уровень<br>сформированности показателей<br>физического развития и<br>физической подготовленности.<br>УК-7.2<br>Применяет комплексы<br>избранных физических<br>упражнений, средства<br>избранного вида спорта,<br>физкультурно-спортивной<br>активности в<br>жизнедеятельности с учетом<br>задач обучения и воспитания в<br>области физической культуры<br>личности.<br>УК-7.3<br>Формирует комплексы<br>физических упражнений с учетом<br>их воздействия на<br>функциональные и двигательные<br>возможности, адаптационные<br>ресурсы организма и на<br>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 | 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 / семестр                           | Вид учебной работы                |                        |                |                            |          |
|------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|----------------|----------------------------|----------|
|                                                | Лекционные и практические занятия | Самостоятельная работа | Консультации и | Промежуточная аттестация   | Контроль |
| Теоретические основы физической культуры / 1-8 | 328                               | -                      | -              | Зачет на последнем занятии | -        |
| <b>Всего</b>                                   | <b>328</b>                        |                        |                |                            |          |

**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 | Формируемые компетенции       |
| 1. | Исторические аспекты становления теории и методики физической культуры и спорта Место и интегрирующая роль теории и методики физической культуры и спорта в системе физкультурного профессионального образования | -                                | 30                   | Опрос                   | УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3) |
| 2. | Культура двигательной деятельности, физический активный образ жизни человека Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта.                                                      | -                                | 30                   | Опрос                   | УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3) |
| 3. | Средства и методы физического воспитания и спорта Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта Принципы физической культуры и спорта                                                      | -                                | 30                   | Опрос                   | УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3) |
| 4. | Теоретико-практические основы развития физических качеств Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культур                            | -                                | 40                   | Опрос                   | УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3) |

|              |                                                                                                                                                               |   |            |       |                                   |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|-------|-----------------------------------|
| 5.           | Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте Оценка эффективности физкультурных занятий | - | 14         | Опрос | УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)     |
| 6.           | Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста Физическое воспитание детей школьного возраста Физическое воспитание взрослого населения           | - | 24         | Опрос | УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)     |
| 7.           | Общая характеристика спорта Основы спортивной подготовки Основы построения процесса спортивной подготовки Спортивная тренировка                               | - | 40         | Опрос | УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)     |
| 8.           | Технология планирования в спорте Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена                                                                          | - | 40         | Опрос | УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)     |
| 9.           | Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки Общая характеристика оздоровительной физической культуры                                                   | - | 40         | Опрос | УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)     |
| 10.          | Формирование профессионализма педагога, специалиста по физической культуре и спорт                                                                            | - | 40         | Опрос | УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.30029) |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                                                               |   | <b>328</b> |       |                                   |

### 3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине.

| Самостоятельная работа                                                     | Всего часов<br>По учебному плану | Объем по семестрам |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| Проработка лекций, подготовка к практическим занятиям, выполнение эскизов. | -                                | -                  |

## 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 |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Исторические аспекты становления теории и методики физической культуры и спорта | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3     | Опрос                                                         |

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |                              |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------|
|                                                                                                                                  | профессиональной деятельности                                                                                                                  |                              |        |
| Место и интегрирующая роль теории и методики физической культуры и спорта в системе физкультурного профессионального образования | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос  |
| Культура двигательной деятельности, физический активный образ жизни человека                                                     | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос, |
| Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта.                                                   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос  |
| Средства и методы физического воспитания и спорта                                                                                | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос  |
| Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта                                                              | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос, |



|                                                                                                                             |                                                                                                                                                |                              |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------|
| Принципы физической культуры и спорта                                                                                       | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос  |
| Теоретико-практические основы развития физических качеств                                                                   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос  |
| Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культур | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос, |
| Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте                                                                   | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос  |
| Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте                                                                    | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос  |
| Оценка эффективности физкультурных занятий                                                                                  | УК-7. Способен поддерживать                                                                                                                    | УК 7.1,<br>УК 7.2,           | Опрос, |

|                                                            |                                                                                                                                                |                              |        |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------|
|                                                            | должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                             | УК 7.3                       |        |
| Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос  |
| Физическое воспитание детей школьного возраста             | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос  |
| Физическое воспитание взрослого населения                  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос, |
| Общая характеристика спорта                                | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос  |
| Основы спортивной подготовки                               | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической                                                                                         | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос  |

|                                                     |                                                                                                                                                |                              |        |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------|
|                                                     | подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                        |                              |        |
| Основы построения процесса спортивной подготовки    | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос, |
| Спортивная тренировка                               | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос  |
| Технология планирования в спорте                    | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос  |
| Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос, |
| Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки  | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения                                                        | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос  |

|                                                                                     |                                                                                                                                                |                              |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------|
|                                                                                     | полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                         |                              |        |
| Общая характеристика оздоровительной физической культуры                            | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос  |
| Формирование профессионализма педагога, специалиста по физической культуре и спорту | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК 7.1,<br>УК 7.2,<br>УК 7.3 | Опрос, |

## **4.2. Содержание фонда оценочных средств**

### **1. Вопросы для текущего опроса**

1. Особенности методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов.
2. Характеристика принципов, регламентирующих физическое воспитание и закономерности, лежащие в их основе.
3. Характеристика этапов двигательным действиям.
4. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей и их компонентов.
5. Основы методики воспитания собственно силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей.
6. Основы методики воспитания комплексной, общей - аэробной и специальной (специфической) выносливости.
7. Основы воспитания гибкости.
8. Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания.
9. Основы методики воспитания волевых качеств в процессе физического воспитания.
10. Формы построения отдельных занятий в процессе физического воспитания, их общие и отличительные черты?
11. Характеристика структуры занятия физическими упражнениями урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей.
12. Способы организации деятельности занимающихся на уроках физической культуры.
13. «Принципа» перманентного планирования и контроля процесса физического воспитания. Виды планирования и контроля используются при организации процесса физического воспитания.
14. Основные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
15. Особенности физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.
16. Особенности физического воспитания учащихся среднего школьного возраста.
17. Особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста.
18. Основные особенности курса физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
19. Особенности содержания курса физического воспитания в вузах.
20. Особенности курса физического воспитания детей и молодежи, вовлеченных в спорт высших достижений.
21. Основные особенности физкультурно-кондиционной тренировки людей зрелого возраста.
22. Основные особенности содержания и методики производственной физической культуры.
23. Сущность спорта, тенденции характерны для его современного развития в мире.
24. Характеристика специфических и общекультурных функций спорта в современном обществе.
25. Характеристика системы спортивных соревнований.

### **Вопросы к промежуточной аттестации:**

1. Какое значение имеют так называемые «чувствительные» («сенситивные») периоды возрастного физического развития подрастающего поколения?
2. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста?
3. Почему урочная форма занятий физическими упражнениями считается особенно важной в школьной физической культуре?
4. Какие основные особенности свойственны курсу физического воспитания учащихся младшего школьного возраста?

5. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей подросткового возраста?
6. Какие основные особенности характеризуют физическую деятельность учащихся старшего школьного возраста?
7. В чем состоят основные обязанности учителя физической культуры по оптимизации состояния здоровья учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе?
8. Каковы основные задачи специалиста физической культуры по рационализации семейного физического воспитания?
9. В чем заключаются основные особенности курса физического воспитания в средних специальных учебных заведениях?
10. Как построен курс физического воспитания в вузах? Каковы особенности его содержания?
11. В чем состоят особенности обязательного курса физического воспитания детей и молодежи, вовлеченных в спорт высших достижений?
12. Каковы современные представления о нормах физкультурно-оптимизированной двигательной активности в повседневном режиме жизни людей зрелого возраста?
13. В чем состоят основные особенности физкультурно-кондиционной тренировки людей зрелого возраста?
14. В каком направлении следует регламентировать спортивную деятельность спортсменов-ветеранов?
15. Каковы основные особенности содержания и методики производственной физической культуры?
16. В чем состоят основные методические правила использования физических упражнений в условиях повседневного домашнего быта («зарядки» и других «малых форм» физической культуры)?
17. Как следует регламентировать общую динамику нагрузок по мере старения организма (возрастных инволюционных изменений его физического состояния) групп населения.

#### **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.

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

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

| <b>№ п.п.</b> | <b>Наименование и выходные данные учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций, прямая ссылка на данный источник в ЭБС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>      | 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> |
| <b>2</b>      | 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/>)

| <b>№ п.п.</b> | <b>Наименование и выходные данные учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций, прямая ссылка на данный источник в ЭБС</b>                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>      | Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура: учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Капустин. - 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> |

### 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                                   |                                                                                                        |
| 2 | Операционная система "Альт Рабочая станция" 10                                                          | Лицензия:<br>АОВ.1365.00                         |                                                                                                        |
| 3 | Программный пакет MS Office 2007-2010                                                                   | Номер лицензии<br>66572106                       |                                                                                                        |
| 4 | Антивирус: Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition                        | Лицензия: 2B1E-                                  |                                                                                                        |
| 5 | Антивирус: Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition                        | Лицензия: 2B1E-<br>240918-082537-2-2-<br>11520   |                                                                                                        |
| 6 | Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"                              | <a href="#">GNU General Public License (GPL)</a> | Свободное распространение, сайт<br><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/>

### V1. 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).<br><u>Перечень лицензионного программного обеспечения:</u><br>Microsoft Office Professional Plus 2016 № лицензии 66572106<br>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 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 инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья применяются при наличии указанных лиц в группе обучающихся в зависимости от нозологии заболеваний или нарушений в работе отдельных органов.

### **Обучение студентов с нарушением слуха**

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

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

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

- замедленное и ограниченное восприятие;
- недостатки речевого развития;
- недостатки развития мыслительной деятельности;

- пробелы в знаниях; недостатки в развитии личности (неуверенность в себе и неоправданная зависимость от окружающих, низкая коммуникабельность, эгоизм, пессимизм, заниженная или завышенная самооценка, неумение управлять собственным поведением);
- некоторое отставание в формировании умения анализировать и синтезировать воспринимаемый материал, оперировать образами, сопоставлять вновь изученное с изученным ранее; хуже, чем у слышащих сверстников, развит анализ и синтез объектов. Это выражается в том, что глухие и слабослышащие меньше выделяют в объекте детали, часто опускают малозаметные, но существенные признаки.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией необходима особая фиксация на артикуляции выступающего - следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень.

**Специфика зрительного восприятия** слабослышащих влияет на эффективность их образной памяти - в окружающих предметах и явлениях они часто выделяют несущественные признаки. Процесс запоминания у студентов с нарушенным слухом во многом опосредуется деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, по соотнесению нового материала с усвоенным ранее.

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

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

**В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал.** Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеоинформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

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

### **Обучение студентов с нарушением зрения.**

Специфика обучения слепых и слабовидящих студентов заключается в следующем:

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

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

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

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

Ограниченность информации у слабовидящих обуславливает схематизм зрительного образа, его скудность, фрагментарность или неточность.

При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия; нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) у слабовидящих может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства), что важно при черчении и чтении чертежей.

При зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы.

Слабовидящим могут быть противопоказаны многие обычные действия, например, наклоны, резкие прыжки, поднятие тяжестей, так как они могут способствовать ухудшению зрения. Для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок.

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

При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий.

Информацию необходимо представлять исходя из специфики слабовидящего студента: **крупный шрифт (16–18 размер)**, дисковый накопитель (чтобы прочитать с помощью компьютера со звуковой программой), аудиофайлы. Всё записанное на доске должно быть озвучено.

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

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

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

Студенты с нарушениями ОДА представляют собой многочисленную группу лиц, имеющих различные двигательные патологии, которые часто сочетаются с нарушениями в

познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. Обучение студентов с нарушениями ОДА должно осуществляться на фоне лечебно-восстановительной работы, которая должна вестись в следующих направлениях: посильная медицинская коррекция двигательного дефекта; терапия нервно-психических отклонений.

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

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

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

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

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

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

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

Физический недостаток существенно влияет на социальную позицию студента, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является искажение ведущей деятельности и общения с окружающими. У таких студентов наблюдаются нарушения личностного развития: пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и перемещением, стремление к ограничению социальных контактов.

Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних отмечается беспокойство, суетливость, расторможенность, у других - вялость, пассивность и двигательная заторможенность.

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

Всегда необходимо лично убеждаться в доступности мест, где запланированы занятия.

Лица с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства. Если человек, имеющим такие нарушения, расстроен, нужно спросить его спокойно, что можно сделать, чтобы помочь ему. Не следует говорить резко с человеком, имеющим психические нарушения, даже если для этого имеются основания. Если собеседник проявляет дружелюбность, то лицо с ОВЗ будет чувствовать себя спокойно.

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.

#### **Общие рекомендации по работе с обучающимися-инвалидами.**

- Использование указаний, как в устной, так и письменной форме;
- Поэтапное разъяснение заданий;
- Последовательное выполнение заданий;
- Повторение студентами инструкции к выполнению задания;
- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения;
- Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
- 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 нормативными документами:

- Рабочей программой, раскрывающей содержание и последовательность прохождения учебного материала, объем часов, виды контроля;
- Учебными, научными и методическими материалами по дисциплине.

#### **Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям**

##### **Лекционные занятия**

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения является – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. 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. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

##### **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 своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные (при необходимости).

### **Организация внеаудиторной деятельности студентов**

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

### **Рекомендации по подготовке к зачету (экзамену)**

В процессе подготовки к зачету (экзамену) обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету (экзамену) - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету (экзамену) необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета (экзамена) старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету (экзамену), контролировать каждый день выполнения работы. Желательно, чтобы имелся резерв времени. При подготовке к зачету (экзамену) целесообразно повторять пройденный материал в соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет, и содержащихся в данной программе.

### **Разработчик:**

АНО ВО «РХГА»  
(место работы)

ст. преподаватель  
(должность)

О.В. Шанина  
(ФИО)

### **Заведующий кафедрой**

культурологии,  
педагогике и  
искусств

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

В.Б. Высоцкий  
(ФИО)

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]