

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Вариативная часть

«ФИТНЕС»

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА
(программа академического бакалавриата)

37.03.01. Психология

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения очная

Срок освоения ОПОП 4 года

Кафедра психологии

Переутверждено на заседании УМС
Протокол № 01/08/18 от **30.08.2018**

Переутверждено на заседании УМС
Протокол № 01/08/17 от **29.08.2017**

Переутверждено на заседании УМС
Протокол № 01/08/16 от **30.08.2016**

Утверждено на заседании УМС
Протокол № 01/08/15 от **31.08.2015**

Санкт-Петербург

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Цель и задачи дисциплины (модуля/практики)
- 1.2. Место учебной дисциплины (модуля)/практики 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

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ/ПРАКТИКИ)

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

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ/ПРАКТИКИ)

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

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ/ПРАКТИКИ).

Приложение 1. ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Приложение 2. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

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 «Фитнес» относится к элективным дисциплинам вариативной части Учебного плана. Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме зачета (в 8 семестре). При этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника.

Дисциплина является составляющей в процессе освоения общекультурной компетенции ОК-8. Основные знания, необходимые для освоения дисциплины формируются на базе навыков, приобретенных в ходе получения среднего образования.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.

В результате обучения по дисциплине обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся должен приобрести следующие умения и навыки:

Код компетенции	Знать	Уметь	Владеть навыками
ОК-8	• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной)	• навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • навыками

	<p>профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности человека; • правила и способы планирования индивидуальных спортивных занятий различной целевой направленности. 	<p>физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. 	<p>организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, в том числе при участии в массовых спортивных соревнованиях;</p>
--	--	---	---

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

Код и содержание компетенций	Этап освоения компетенции	Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)			
		Признаки оценки несформированности компетенции	Признаки оценки сформированности компетенции		
			минимальный	средний	максимальный
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	Знает в общих чертах о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	Знает некоторые аспекты влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	Знает о различных типах влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	Детально представляет влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья
		Умеет выполнять отдельные упражнения под руководством тренера	Умеет выполнять комплексы упражнений под руководством тренера	Умеет выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры	Умеет самостоятельно выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры
		Владеет отдельными навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Владеет некоторыми навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Владеет различными навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	В совершенстве владеет навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры	2	Знает в общих чертах о способах профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Знает некоторые способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Знает и отличает способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Детально представляет способы профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек

культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Умеет выполнять отдельные упражнения под руководством тренера	Умеет выполнять комплексы упражнений под руководством тренера	Умеет выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции гимнастики	Умеет выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики
		Владеет отдельными навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Владеет некоторыми навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Владеет различными навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	В совершенстве владеет навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	3	Знает в общих чертах способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности человека	Знает некоторые методы оценки физического развития и физической подготовленности человека	Знает и практикует некоторые методы оценки физического развития и физической подготовленности человека	Детально представляет и практикует методы оценки физического развития и физической подготовленности человека
		Умеет выполнять отдельные упражнения под руководством тренера	Умеет выполнять комплексы упражнений под руководством тренера	Умеет выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Отлично умеет выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики

		<p>Владеет отдельными навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, способен участвовать в отдельных коллективных формах занятий физической культурой под контролем тренера</p>	<p>Владеет некоторыми навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, способен участвовать в некоторых коллективных играх</p>	<p>Владеет различными навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; способен участвовать в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<p>В совершенстве владеет навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; способен осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>
--	--	--	--	--	--

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.

Дисциплина / семестр	Вид учебной работы					
	Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	Самостоятельная работа	Консультации	Промежуточная аттестация	Контроль
Фитнес / 1-8	-	328	-	-	Зачет на последнем занятии	-
Всего						328

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

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

№	Название темы с кратким содержанием	Контактная работа с обучающимися			
		Лекции	Практические занятия	Формы текущего контроля	Формируемые компетенции
1.	Лёгкая атлетика. Спортивная ходьба. Основы здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. 1. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование. 2. Передний шаг, задний толчок, задний шаг. 3. Ходьба широким шагом. Медленная ходьба с постановкой на грунт прямой ноги и удержание её прямой до момента вертикали. 4. Ходьба разными техниками. Работа рук. Положение спины, плеч.	-	30	Тестирование: Прохождение дистанции 1500 м и 2000 м с учетом правильной техники ходьбы. Реферат	ОК-8
2.	Бег на средние и длинные дистанции. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности,	-	30	Тестирование: Пробег дистанция 500м на время. Кросс 1500 м, 2000 м без учёта времени.	ОК-8

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

	3.Фитбол-аэробика 4. Стретчинг			Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек. Силовые упражнения по выбору преподавателя на различные группы мышц. Реферат	
8.	Лыжный спорт Основы организации двигательного режима: характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья 1. Выполнение строевых команд. 2. Различные повороты на месте. Техника классических шагов 1. Попеременный двухшажный ход. 2.Одновременный двушажный ход 3.Неклассический вид: коньковый ход 4.Подъёмы попеременным двухшажным ходом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». 5.Спуски в разных видах стойки 6. Различные торможения. 7. Развитие выносливости 8. Подвижные игры на лыжах	-	40	Тестирование: 1. Описание техник передвижения. 2. Прохождение дистанции до 5 км в выбранном темпе. Тестирование: Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км (юноши) на время Описание технического выполнения подъёмов, спусков, торможений. Реферат	ОК-8
9.	Волейбол. Техника игры 1.Специальные подготовительные упражнения. 2. Передачи мяча, летящие с различной траекторией. Передачи мяча в стенку. Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча в парах, тройках у сетки. Передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча, отскочившего от сетки. 3. Подачи мяча разными способами. Подачи разными способами. 3. Нападающие удары: отработка техники. 4. Виды блокирования. Тактика игры 1.Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. 2. Разбег для нападающего удара и передача в прыжке через сетку. Умение определять зону при блокировании. Способы приема и передачи мяча: выбор наиболее целесообразного способа приема сильных и нацеленных подач. 3. Групповые тактические действия в нападении. Прием мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2.		40	Тестирование: Передача мяча над головой, в движении, в круге, на месте. Передача мяча в парах. Подача изученным способом Нападающий удар Блокирование мяча Учебная двухсторонняя игра с соблюдением правил Реферат	ОК-8

	<p>Первая передача для нападающего удара</p> <p>4. Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков задней линии при блокировании.</p> <p>5. Командные тактические действия в нападении и защите: игра в нападении с первой и второй передач игроком зоны нападения. Взаимодействие игроков в нападении и защите, тактические комбинации.</p> <p>6. Учебные игры.</p> <p>7. Судейство</p> <p>8. Двухсторонняя игра.</p> <p>9. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.</p>				
10.	<p>Настольный теннис.</p> <p>Тактика игры в настольный теннис.</p> <p>1. Влияние настольного тенниса на развитие двигательных качеств. Правила игры. Судейство.</p> <p>2. Виды ударов.</p> <p>3. Прием подачи разными способами.</p> <p>4. «Подставки» с вращением и без вращения мяча.</p> <p>5. «Накаты» справа против «подставки» без вращения мяча и против несильной «подрезки».</p> <p>6. Прием с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката», с вращением мяча вверх и справа</p> <p>7. Поддачи различной техники.</p> <p>8. Взаимосвязь техники и тактики игры.</p> <p>Тактика игры</p> <p>9. Тактика одиночных встреч. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры</p> <p>10. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов.</p> <p>11. Двухсторонняя игра с соблюдением правил</p>		39	<p>Тестирование:</p> <p>Выполнение «накатов», «подставок» с вращением мяча и без.</p> <p>Использование изученных видов ударов. Учебная игра с соблюдением правил.</p> <p>Реферат</p>	ОК-8
Итого		328 часов			

IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.1. Основная литература

№ п.п.	Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций
1.	<p>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:</p>

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (24.07.2019).

4.2. Дополнительная литература

№ п.п.	Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций
1.	Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.А. Передельский. - Москва : Спорт, 2016. - 417 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-04-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461353 (23.07.2019).
2.	Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура : учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - 3-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2018. - 145 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89349-557-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336 (23.07.2019).

4.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение:

№	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа	Комментарий
1	Операционная система Microsoft Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501	
2	Программный пакет Microsoft Office 2007	Номер лицензии 43509311	
3	ABBYY FineReader 14	Код позиции af14-251w01-102	
4	ESET NOD32 Antivirus Business Edition	Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K	
5	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"	GNU General Public License (GPL)	Свободное распространение, сайт http://docs.moodle.org/ru/
6	Архиватор 7-Zip	GNU Lesser General Public License (LGPL)	Свободное распространение, сайт https://www.7-zip.org/

4.4. 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/>

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

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

V. Материально-техническое оснащение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Спортивный зал.	<u>Технические средства обучения:</u> Маты гимнастические, гимнастические скамейки. Спортивный инвентарь и оборудование для проведения занятий по гимнастике и степ-аэробике: Мячи баскетбольные, мячи набивные. Бадминтонные ракетки, скакалки, обручи, гимнастические палки, фитболы, гантели. Волейбольная площадка с сеткой. Магнитофон. Компьютер (ноутбук). Акустические колонки. Плакаты по изучаемым видам спорта.
Помещение для самостоятельной работы	Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью и компьютерной техникой.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Помещение оснащенное специализированной мебелью (стеллажи, стол, стул).

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

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.

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

VII. 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.

Подготовка к зачету

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

Обучающиеся освобожденные от практических занятий физической культурой (выполнения контрольных нормативов) по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, пишут реферат, защита которого происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе обучающийся должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-

спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Автор программа: Аникеев В.А., ст. преподаватель, тренер

Приложение 1. ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

№ п/п	Компетенция	Этапы формирования	Критерии оценивания по пятибалльной шкале, уровни освоения			
			Менее 55% (неудовлетворительно) ниже минимального	55-64% (удовлетворительно) минимальный	65-84% (хорошо) средний	85-100% (отлично) высокий
	ОК–8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Знает в общих чертах способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности человека	Знает некоторые методы оценки физического развития и физической подготовленности человека	Знает и практикует некоторые методы оценки физического развития и физической подготовленности человека;	Детально представляет и практикует методы оценки физического развития и физической подготовленности человека;
		Умеет:	Умеет выполнять отдельные упражнения под руководством тренера	Умеет выполнять комплексы упражнений под руководством тренера	Умеет выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Отлично умеет выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики,

						комплексы упражнений атлетической гимнастики
		Владеет:	Владеет отдельными навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, способен участвовать в отдельных коллективных формах занятий физической культурой под контролем тренера	Владеет некоторыми навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, способен участвовать в некоторых коллективных играх	Владеет различными навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; способен участвовать в коллективных формах занятий физической культурой.	В совершенстве владеет навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; способен осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Примерные оценочные материалы к компетенции ОК-8

1. Текущий контроль

1. Примерный комплекс заданий для текущего контроля успеваемости по темам дисциплины

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

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

3. Специальные упражнения на развитие гибкости.

Задание:

Юноши, девушки наклон вперед из положения сидя ноги врозь.

1.2. Примерный перечень тем рефератов (для инвалидов и лиц с ОВЗ)

1. "Значение физической культуры и спорта в жизни человека".
2. "История развития физической культуры как дисциплины".
3. "История зарождения олимпийского движения в Древней Греции".
4. "Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем".
5. "Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества".
6. "Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека".
7. "Процесс организации здорового образа жизни".
8. "Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний".
9. "Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности".
10. "Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений".

2. Промежуточная аттестация (зачет)

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Главные факторы здоровья человека.

8. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
9. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
10. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
11. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (например конкретного заболевания).
12. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
13. Цель и задачи физического воспитания.
14. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.)
15. Силовые способности и методика их развития.
16. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
17. Гибкость и методика ее развития.
18. Координационные способности и методика развития.
19. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта
20. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
21. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств
22. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
23. Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств.
24. Занятия по физической культуре - одно из важных средств формирования патриотических качеств личности.
25. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств.
26. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.
27. Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта и их эффективность.
28. Структура и объем первой помощи.

Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций

Шкала оценивания знаний студента

«зачёт» – 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 рекомендованной литературой по программе курса.

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

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп **специального учебного отделения** разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (приложение 1).

Студенты, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Средства практического раздела (в том числе и виды спорта) в рабочей программе по учебной дисциплине «Фитнес» определяются Академией. Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100 м, бег 400 м - женщины, бег 1000 м - мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности. Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются преподавателем и охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

