

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Фитнес»

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА
ПО НАПРАВЛЕНИЮ

47.03.01 Религиоведение

(программа академического бакалавриата)

Квалификация	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Срок освоения ОПОП	<u>4 года</u>
Кафедра	<u>философии, религиоведения и педагогики</u>

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
- 1.2. Место учебной 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 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

IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

V. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Приложение 1. Примерные оценочные средства

Приложение 2. Лист изменений

I. Организационно-методический раздел

1.1. Цель и задачи освоения 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 Вариативной части Учебного плана, изучается в 1-8 семестрах. **Промежуточная аттестация по дисциплине** осуществляется в форме **зачета (в 8 семестре)**. При этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

Взаимосвязь знаний, умений и навыков, формируемых дисциплиной, с другими дисциплинами учебного плана соответствует «Приложению 1» к ОПОП (Матрица компетенций).

1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника.

Дисциплина является составляющей в процессе освоения общекультурной компетенции ОК-8.

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	<ul style="list-style-type: none">• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных	<ul style="list-style-type: none">• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической	<ul style="list-style-type: none">• навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;• выполнять простейшие приемы

	заболеваний и вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности человека;	культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	самомассажа и релаксации; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
--	---	---	--

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
Код и содержание компетенций	Этап освоения компетенции	Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)			
		Признаки оценки	Признаки оценки сформированности компетенции		

	ии	несформированности компетенции	минимальный	средний	максимальный
ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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
		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
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	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
		Владеет отдельными навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, способен участвовать в отдельных коллективных формах занятий физической культурой под	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 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

		контролем тренера			
--	--	-------------------	--	--	--

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.

Виды учебной работы		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	Итого
Контактная работа	Занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Занятия семинарского типа	36	36	36	36	54	54	36	40	328
	Сдача зачёта	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	В период теоретического обучения, включая подготовку к зачёту	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		-	-	-	-	-	-	-	-	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.	-	32	Прохождение дистанции 1500 м и 2000 м с учетом правильной техники ходьбы.	ОК-8

	<p>3. Ходьба широким шагом. Медленная ходьба с постановкой на грунт прямой ноги и удержание её прямой до момента вертикали.</p> <p>4. Ходьба разными техниками. Работа рук. Положение спины, плеч.</p>				
2.	<p>Бег на средние и длинные дистанции. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. 1. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование. 2. Беговые и прыжковые упражнения. 3. Беговой шаг, бег по дистанции. 4. Средства для развития выносливости.</p>	–	32	Пробег дистанция 500м на время. Кросс 1500 м, 2000 м без учёта времени.	ОК-8
3.	<p>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.</p> <p>Прыжки в высоту. 1. Прыжковые упражнения</p> <p>2. Отталкивание в прыжках в высоту.</p> <p>3. Переход через планку, приземление.</p> <p>Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в разных положениях.</p>	–	32	Бег 2000 м без учёта времени. Бег 100 м на время. Спортивная ходьба 1500 м, 2000 м. Эстафетный бег 4x100 м на время. Описание техник передачи эстафетной палочки	ОК-8
4.	<p>Гимнастика спортивная. Олимпийское движение. Паралимпийские игры.</p> <p>Акробатика 1. Группировки, перекаты. Кувырок вперёд, назад. Соединение нескольких кувырков вперёд. Выполнение связок, переходов на ковре.</p>	–	32	Составление и выполнение акробатических комбинаций: по одному, группой до 4 чел.	ОК-8
5.	<p>Упражнения на бревне.</p> <p>1. Ходьба на бревне разными способами.</p> <p>2. Повороты разной степени сложности на бревне. Упражнения в равновесии на месте с различным положением рук.</p> <p>3. Ходьба с различным положением рук.</p> <p>4. Вскоки разной степени сложности.</p> <p>5. Соскоки разной степени сложности.</p> <p>6. Разучивание комбинаций на бревне.</p>	–	32	Составление и выполнение комбинаций упражнений на бревне	ОК-8
6.	<p>Прыжки через скакалку</p>	–	32	Составление	ОК-8

	<p>1. Различные прыжки через короткую скакалку: на месте, с промежуточным подскоком, без промежуточного подскока, с ноги на ногу.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку в парах, тройках, пятерках.</p> <p>3. Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>4. Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек.</p> <p>5. Прыжки 2х1мин. с отдыхом 30сек.</p>			и выполнение комбинаций упражнений на скакалке	
7.	<p>Гимнастика художественная</p> <p>1.Разучивание элементов художественной гимнастики с разными предметами.</p> <p>2. Разучивание элементов художественной гимнастики без предметов.</p> <p>Классическая аэробика и её виды.</p> <p>1.Классическая аэробика</p> <p>2.Степ-аэробика</p> <p>3.Фитбол-аэробика</p> <p>4. Стретчинг</p>	–	32	Комбинация из 5-ти акробатических элементов. Комбинация с предметом художественной гимнастики. Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек. Силовые упражнения по выбору преподавателя на различные группы мышц.	ОК-8
8.	<p>Лыжный спорт</p> <p>Основы организации двигательного режима: характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья</p> <p>1. Выполнение строевых команд.</p> <p>2. Различные повороты на месте.</p> <p>Техника классических шагов</p> <p>1. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>2.Одновременный двухшажный ход</p> <p>3.Неклассический вид: коньковый ход</p> <p>4.Подъёмы попеременным двухшажным ходом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».</p> <p>5.Спуски в разных видах стойки</p> <p>6. Различные торможения.</p> <p>7. Развитие выносливости</p>	–	32	<p>1. Описание техник передвижения.</p> <p>2. Прохождение дистанции до 5 км в выбранном темпе.</p> <p>Тестирование: Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км (юноши) на время</p>	ОК-8

	8. Подвижные игры на лыжах			Описание технического выполнения подъемов, спусков, торможений.	
9.	<p>Волейбол. Техника игры</p> <p>1. Специальные подготовительные упражнения.</p> <p>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.</p> <p>3. Подачи мяча разными способами. Подачи разными способами.</p> <p>4. Нападающие удары: отработка техники.</p> <p>5. Виды блокирования.</p> <p>Тактика игры</p> <p>1. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>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.</p> <p>3. Групповые тактические действия в нападении. Прием мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2. Первая передача для нападающего удара</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>	–	36	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	ОК-8
10.	Настольный теннис.	–	36	Выполнение	ОК-8

	<p>Тактика игры в настольный теннис.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние настольного тенниса на развитие двигательных качеств. Правила игры. Судейство. 2. Виды ударов. 3. Прием подачи разными способами. 4. «Подставки» с вращением и без вращения мяча. 5.«Накаты» справа против «подставки» без вращения мяча и против несильной «подрезки». 6. Приём с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката», с вращением мяча вверх и справа 7. Подачи различной техники. 8. Взаимосвязь техники и тактики игры. <p>Тактика игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 9.Тактика одиночных встреч. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры 10.Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. 11. Двухсторонняя игра с соблюдением правил 			<p>«накатов», «подставок» с вращением мяча и без. Использование изученных видов ударов. Учебная игра с соблюдением правил.</p>	
Итого	328				

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

4.2. Дополнительная литература

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

же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>

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	ABBY 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	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал. Открытый стадион широкого профиля.	Оборудование для степ-аэробики, магнитофон, компьютер, доска, 9 матов, две раздевалки, две душевые комнаты, плакаты. Элементы полосы препятствий, футбольные ворота.	Субаренда. ООО «Рента», стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный зал.

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

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

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

- наглядности,
- индивидуализации,
- коммуникативности на основе использования информационных технологий, разработанного учебно-дидактического комплекса, включающего пакет учебно-методических презентаций;
- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия обучающимися 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.

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 обучающихся с нарушенным слухом во многом опосредуется деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, по соотнесению нового материала с усвоенным ранее.

Некоторые понятия изучаемого материала обучающимся необходимо объяснять дополнительно. На занятиях требуется уделять повышенное внимание профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение. Внимание слабослышащих лиц в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала: чем они выразительнее, тем легче слабослышащим обучающимся 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 видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом. Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеофиксации, анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи.

Специфика обучения слепых и слабовидящих лиц 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 обучающихся;

- специальное оформление учебных кабинетов;
- организация лечебно-восстановительной работы;
- усиление работы по социально-трудовой адаптации.

Во время занятий следует чаще переключать обучающихся с одного вида деятельности на другой. Во время занятия педагоги должны учитывать допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих. К дозированию зрительной работы надо подходить строго индивидуально. При зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы. При проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, может развиваться чувство усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве.

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.

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.

Искусственная освещенность помещений, в которых занимаются обучающиеся с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк, поэтому рекомендуется использовать дополнительные настольные светильники. Свет должен падать с левой стороны или прямо. При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий. Информацию необходимо представлять, исходя из специфики заболевания слабовидящего лица: 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 использование «горячих» клавиш и освоение слепого десятипальцевого метода печати на клавиатуре.

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) представляют собой многочисленную группу лиц, имеющих различные двигательные патологии, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. Обучение лиц 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 объема внимания, преобладании слуховой памяти над зрительной. Эмоциональные нарушения проявляются в виде повышенной возбудимости, проявлении страхов, склонности к колебаниям настроения.

Продолжительность занятия не должна превышать 1,5 часа (в день 3 часа), после чего рекомендуется 10-15-минутный перерыв. Для организации учебного процесса необходимо определить учебное место в аудитории, следует разрешить обучающемуся самому подбирать комфортную позу для выполнения письменных и устных работ (сидя, стоя, облокотившись и т.д.). При проведении занятий следует учитывать объем и формы выполнения устных и письменных работ, темп работы аудитории и по возможности менять формы проведения занятий. При работе с лицами с нарушением ОДА необходимо использовать методы, активизирующие познавательную деятельность учащихся, развивающие устную и письменную речь и формирующие необходимые учебные навыки. С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными, использовать наглядный материал, обучающие видеоматериалы.

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

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

Лица с психическими заболеваниями могут испытывать эмоциональные расстройства. Если человек, имеющий такие нарушения, расстроен, нужно спросить его спокойно, что можно сделать, чтобы помочь ему. Не следует говорить резко с человеком, имеющим психические заболевания, даже если для этого имеются основания. 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 лицами, 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 с ограниченными возможностями здоровья.

- Использование указаний как в устной, так и письменной форме;
- Поэтапное разъяснение заданий;
- Последовательное выполнение заданий;
- Повторение обучающимися инструкции к выполнению задания;
- Обеспечение обучающихся аудио-визуальными техническими средствами обучения;

- Разрешение обучающимся использовать диктофон для записи;
- Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения обучающихся.

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.

Рекомендации по подготовке 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 (экзамену), контролировать каждый день выполнения работы. Желательно, чтобы имелся резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет, и содержащихся в данной программе.

Учебно-тренировочные занятия по учебной дисциплине «Фитнес» базируются на

применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

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.

Автор(ы) программы: Аникиев В.А., ст. преподаватель, тренер.

Приложение 1. ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

№ п/п	Компетенция	Показатели	Критерии оценивания по пятибалльной шкале, уровни освоения			
			Менее 55% (неудовлетворительно) ниже минимального	55-64% (удовлетворительно) минимальный	65-84% (хорошо) средний	85-100% (отлично) высокий
1.	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	Владеет некоторыми навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления	Владеет различными навыками и методиками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; способен участвовать	Владеет навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; способен осуществлять творческое сотрудничество в

			укрепления здоровья, способен участвовать в отдельных коллективных формах занятий физической культурой под контролем тренера	здоровья, способен участвовать в некоторых коллективных играх	коллективных формах занятий физической культурой.	коллективных формах занятий физической культурой.
--	--	--	--	---	---	---

Примерные оценочные материалы к компетенции ОК-8

1. Прохождение дистанции 1500 м и 2000 м с учетом правильной техники ходьбы.
2. Пробег дистанция 500м на время. Кросс 1500 м, 2000 м без учёта времени.
3. Бег 2000 м без учёта времени. Бег 100 м на время.
4. Спортивная ходьба 1500 м, 2000 м.
5. Эстафетный бег 4x100 м на время.
6. Описание техник передачи эстафетной палочки
7. Составление и выполнение акробатических комбинаций: по одному, группой до 4 чел.
8. Составление и выполнение комбинаций упражнений на бревне
9. Составление и выполнение комбинаций упражнений на скакалке
10. Комбинация с предметом художественной гимнастики.
11. Прыжки на скорость 2x30сек с отдыхом 30сек.
12. Силовые упражнения на различные группы мышц.
13. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий;
14. Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;
15. Ходьба по гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;
16. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);
17. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;
18. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия;
19. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций

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

К бумажным средствам контроля относятся экзаменационные билеты.

К электронным средствам, используемым для обучения и контроля, относится программа на платформе **Moodle**, позволяющая программировать варианты тестов и контрольных заданий и задач как в режиме = **обучение** =, так и в режиме = **контроль** =. Студент, войдя в программу по индивидуальному паролю, получает свой вариант случайным образом сформированных тестов или ситуационных задач.

Оценка результатов производится в соответствии с утверждённой шкалой оценивания.

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. При использовании для контроля тестовой программы – если студент набирает 71% и более правильных ответов.

«незачет» – 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 набирает менее 71 % правильных ответов.

