

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.07.2026 10:37:22

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308a9ba77058a71ef1105

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ
им. Ф.М. Достоевского»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

"ФИТНЕС"

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

45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ

Профиль: «Зарубежная филология»

Квалификация выпускника Бакалавр

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 9 месяцев

Кафедра зарубежной филологии и лингводидактики

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 учебной дисциплины (модуля)
- 1.2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре ОПОП
- 1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника
- 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
- 1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания.

II. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, и виды контактной работы с обучающимися
- 3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

IV. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

VII. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ 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 части Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Учебного плана, блок Б1. Изучается на 1 курсе. **Промежуточная аттестация по дисциплине** осуществляется в форме **зачета**.

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

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

1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника.

Дисциплина является составляющей в процессе освоения компетенции УК-7

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

В результате обучения по дисциплине обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код компетенции	Содержание компетенции	Код и содержание индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2 Применяет комплексы избранных

		физических упражнений, средства избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности УК-7.3 Формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
--	--	---

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

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.2, 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 формам обучения) - 3-й этап -при освоении ОПОП бакалавриата

II. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328** часа.

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

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

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

№	Название темы с кратким содержанием	Контактная работа с обучающимися			
		Лекции	Практические занятия	Формы текущего контроля	Формируе-мые 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.	-	1	Тест Прохождение дистанции 1500 м и 2000 м с учетом правильной техники ходьбы.	УК-7 (УК 7.2)
2.	Бег на средние и длинные дистанции. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. 1. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование. 2. Беговые и прыжковые упражнения. 3. Беговой шаг, бег по дистанции. 4. Средства для развития выносливости.	-	1	Тест Пробег дистанция 500м на время. Кросс 1500 м, 2000 м без учёта времени.	УК-7 (УК 7.2)
3.	Бег на короткие дистанции. 1. Низкий старт,	-	1	Бег 2000 м без учёта	УК-7

	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.			времени. Бег 100 м на время. Спортивная ходьба 1500 м (на 3 курсе), 2000м (на 4 курсе) Эстафетный бег 4x100 м на время. Описание техник передачи эстафетной палочки	(УК 7.2)
4.	Гимнастика спортивная. Олимпийское движение. Паралимпийские игры. Акробатика 1. Группировки, перекаты. Кувырок вперед, назад. Соединение нескольких кувырков вперед. Выполнение связок, переходов на ковре.	-	1	Опрос Составление и выполнение акробатических комбинаций: по одному, группой до 4 чел.	УК-7 (УК 7.2)
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.	-	1	Опрос Составление и выполнение комбинаций упражнений на бревне	УК-7 (УК 7.2)
6.	Прыжки через скакалку 1. Различные прыжки через короткую скакалку: на месте, с промежуточным подскоком, без промежуточного подскока, с ноги на ногу. 2. Прыжки через короткую скакалку в парах, тройках, пятерках. 3. Прыжки через длинную скакалку. 4. Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек. 5. Прыжки 2х1мин. с отдыхом 30сек.	-	1	Тест Составление и выполнение комбинаций упражнений на скакалке	УК-7 (УК 7.3)
7.	Гимнастика художественная 1. Разучивание элементов художественной гимнастики с разными предметами. 2. Разучивание элементов художественной гимнастики без предметов. Классическая аэробика и её виды. 1. Классическая аэробика 2. Степ-аэробика 3. Фитбол-аэробика 4. Стретчинг	-	1	Опрос Комбинация из 5-ти акробатических элементов. Комбинация с предметом художественной гимнастики. Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек. Силовые упражнения по выбору преподавателя на различные группы мышц.	УК-7 (УК 7.3)
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	Опрос 1. Описание техник передвижения. 2. Прохождение дистанции до 5 км в выбранном темпе.	УК-7 (УК 7.3)

	1. Выполнение строевых команд. 2. Различные повороты на месте. Техника классических шагов 1. Попеременный двухшажный ход. 2. Одновременный двухшажный ход 3. Неклассический вид: коньковый ход 4. Подъёмы попеременным двухшажным ходом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». 5. Спуски в разных видах стойки 6. Различные торможения. 7. Развитие выносливости 8. Подвижные игры на лыжах			Тестирование: Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши) на время Описание технического выполнения подъёмов, спусков, торможений.	
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. Поддачи мяча разными способами. Поддачи разными способами. 3. Нападающие удары: отработка техники. 4. Виды блокирования. Тактика игры 1. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. 2. Разбег для нападающего удара и передача в прыжке через сетку. Умение определять зону при блокировании. Способы приема и передачи мяча: выбор наиболее целесообразного способа приема сильных и нацеленных подач. 3. Групповые тактические действия в нападении. Прием мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2. Первая передача для нападающего удара 4. Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков задней линии при блокировании. 5. Командные тактические действия в нападении и защите: игра в нападении с первой и второй передач игроком зоны нападения. Взаимодействие игроков в нападении и защите, тактические комбинации. 6. Учебные игры. 7. Судейство 8. Двухсторонняя игра. 9. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.		1	Тест Передача мяча над головой, в движении, в круге, на месте. Передача мяча в парах. Подача изученным способом Нападающий удар Блокирование мяча Учебная двухсторонняя игра с соблюдением правил	УК-7 (УК 7.3)
10.	Настольный теннис. Тактика игры в настольный теннис. 1. Влияние настольного тенниса на развитие двигательных качеств. Правила игры. Судейство. 2. Виды ударов. 3. Прием подачи разными способами. 4. «Подставки» с вращением и без вращения мяча. 5. «Накаты» справа против «подставки» без вращения мяча и против несильной «подрезки». 6. Приём с вращением мяча вниз, «накат» слева		1	Тест Выполнение «накатов», «подставок» с вращением мяча и без. Использование изученных видов ударов. Учебная игра с соблюдением правил.	УК-7 (УК 7.3)

против несильного «наката», с вращением мяча вверх и справа 7. Поддачи различной техники. 8. Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика игры 9. Тактика одиночных встреч. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры 10. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. 11. Двухсторонняя игра с соблюдением правил				
Итого		10		

IV. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1 Структура фонда оценочных средств

Наименование раздела (темы) дисциплины	Код и наименование компетенций	Индикатор достижения универсальной компетенции	Оценочные средства текущего контроля/промежуточной аттестации
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.	УК-7	УК-7.2	Тест Прохождение дистанции 1500 м и 2000 м с учетом правильной техники ходьбы.
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.	УК-7	УК-7.2	Тест Пробег дистанция 500м на время. Кросс 1500 м, 2000 м без учёта времени.

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.	УК-7	УК-7.2	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
Гимнастика спортивная. Олимпийское движение. Паралимпийские игры. Акробатика 1. Группировки, перекаты. Кувырок вперёд, назад. Соединение нескольких кувырков вперёд. Выполнение связок, переходов на ковре.	УК-7	УК-7.2	Опрос Составление и выполнение акробатических комбинаций: по одному, группой до 4 чел.
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.	УК-7	УК-7.2	Опрос Составление и выполнение комбинаций упражнений на бревне
Прыжки через скакалку 1. Различные прыжки через короткую скакалку: на месте, с промежуточным подскоком, без промежуточного подскока, с ноги на ногу. 2. Прыжки через короткую скакалку в парах, тройках, пятерках. 3. Прыжки через длинную скакалку. 4. Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек. 5. Прыжки 2х1мин. с отдыхом 30сек.	УК-7	УК-7.3	Тест Составление и выполнение комбинаций упражнений на скакалке

Гимнастика художественная 1.Разучивание элементов художественной гимнастики с разными предметами. 2. Разучивание элементов художественной гимнастики без предметов. Классическая аэробика и её виды. 1.Классическая аэробика 2.Степ-аэробика 3.Фитбол-аэробика 4. Стретчинг	УК-7	УК-7.3	Опрос 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.
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 душажный 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	УК-7	УК-7.3	Опрос 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.
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.	УК-7	УК-7.3	Тест 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

4. Виды блокирования. Тактика игры 1. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. 2. Разбег для нападающего удара и передача в прыжке через сетку. Умение определять зону при блокировании. Способы приема и передачи мяча: выбор наиболее целесообразного способа приема сильных и нацеленных подач. 3. Групповые тактические действия в нападении. Прием мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2. Первая передача для нападающего удара 4. Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков задней линии при блокировании. 5. Командные тактические действия в нападении и защите: игра в нападении с первой и второй передач игроком зоны нападения. Взаимодействие игроков в нападении и защите, тактические комбинации. 6. Учебные игры. 7. Судейство 8. Двухсторонняя игра. 9. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.			
Настольный теннис. Тактика игры в настольный теннис. 1. Влияние настольного тенниса на развитие двигательных качеств. Правила игры. Судейство. 2. Виды ударов. 3. Прием подачи разными способами. 4. «Подставки» с вращением и без вращения мяча. 5. «Накаты» справа против «подставки» без вращения мяча и против несильной «подрезки». 6. Приём с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката», с вращением мяча вверх и справа 7. Поддачи различной техники. 8. Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика игры	УК-7	УК-7.3	Тест Выполнение «накатов», «подставок» с вращением мяча и без. Использование изученных видов ударов. Учебная игра с соблюдением правил.

9.Тактика одиночных встреч. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры			
10.Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов.			
11. Двухсторонняя игра с соблюдением правил			

4.2 Содержание фонда оценочных средств

1. Текущий контроль

Оценочные средства для проверки сформированности компетенции УК-7 (УК-7.2,УК-7.3):

Тесты

Оценочные средства для проверки сформированности компетенции **УК-7 (УК-7.2,УК-7.3)**

1. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;
- б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- в) двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях;
- г) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач.

2. Физическое упражнение – это

- а) действие, выполняемое для приобретения и совершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков
- б) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека
- в) двигательное действие с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека

3. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

4. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
- б) величиной их воздействия на организм;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) напряжением определенных мышечных групп.

5. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) основы техники.
- б) ведущего звена техники.
- в) деталей техники.
- г) исходного положения.*

6. Подготовительные упражнения применяются если...

- а) обучающийся недостаточно физически развит.
- б) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в) необходимо устранять причины возникновения ошибок.*
- г) применяется метод целостно-аналитического упражнения.

7. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как...

- а) функциональные системы.
- б) мышечные напряжения.
- в) физические качества.*
- г) координационные способности.

8. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а) величиной их воздействия на организм.*
- б) напряжением определенных мышечных групп.
- в) временем и количеством повторений двигательных действий.
- г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;*
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

10. Величина физической нагрузки дозируется:

- а) регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений;*
- б) регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений;
- в) регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений;

г) регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений.

11. Техникой физических упражнений принято называть

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение*
- в) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии
- г) ритмичность выполнения физического упражнения

12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

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

13. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

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

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

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

15. Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились.

- а) у подножия горы Олимп.
- б) в местности, называемой Олимпией.*
- в) в честь олимпийских богов.
- г) после зажжения олимпийского огня.

16. Физические упражнения - это.

- а) естественные движения и способы передвижения.
- б) движения, выполняемые на уроках физической культуры.
- в) действия, выполняемые по определенным правилам.*
- г) сложные двигательные действия.

17. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 - 180 ударов в минуту оценивается как.

- а) легкая.
- б) средняя.
- в) большая.*
- г) очень большая.

18. Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием.

- а) физическое воспитание.
- б) филогенез.*
- в) физическое развитие.
- г) физическое совершенство.

19. Вид человеческой культуры, ориентированный на оптимизацию природных свойств людей, обозначается как.

- а) физическое воспитание.
- б) физическое упражнение.
- в) физическая подготовка.
- г) физическая культура*

20. Предметом обучения в физическом воспитании являются.

- а) физически упражнения.
- б) двигательные действия*
- в) физкультурные знания.
- г) методы воспитания.

21. Основным специфическим средством физического воспитания является.

- а) закаливание.
- б) соблюдение режима дня.
- в) физическое упражнение.*
- г) солнечная радиация.

22. Двигательными умениями и навыками принято называть.

- а) способность выполнить упражнение без активизации внимания.
- б) правильное выполнение двигательных действий.
- в) уровень владения движениями при активизации внимания.
- г) способы управления двигательными действиями.*

23. Подготовительные упражнения применяются если.

- а) обучающийся недостаточно физически развит.

- б) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в) необходимо устранять причины возникновения ошибок.*
- г) применяется метод целостно - аналитического упражнения.

24. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?

- а) Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
- б) Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.
- в) Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега.*
- г) Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.

25. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время

- а) прогибания туловища назад.*
- б) скрещивания рук.
- в) вращениях тела.
- г) разведения рук в стороны.

26. При формировании телосложения не эффективны упражнения, способствующие.

- а) способствующие увеличению мышечной массы.
- б) способствующие повышению скорости движений.*
- в) способствующие снижению веса тела.
- г) формированию правильной осанки.

27. Распределите стили плавания по возрастанию скорости передвижения в воде.

- а) На спине.
- б) Брасс.
- в) Баттерфляй.
- г) Кроль.

(*б, в, а, г)

28. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- а) Рим;
- б) Китай;
- в) Древняя Греция; *
- г) Италия.

29. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?

- а) «Дальше, быстрее, больше»;
- б) «Сильнее, красивее, точнее»;
- в) «Быстрее, выше, сильнее»; *

г) «Быстрее, сильнее, дальше».

30. Под физической культурой понимается:

- а) часть культуры общества и человека;*
- б) процесс развития физических способностей;
- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

31. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая подготовленность;*
- г) способность правильно выполнять двигательные действия.

32. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- а) 1908 год в Лондоне;*
- б) 1912 год в Стокгольме;
- в) 1952 год в Хельсинки;
- г) 1928 год в Амстердаме.

33. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;*
- г) скоростной силы.

34. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;*
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

35. К циклическим видам спорта относятся:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;*
- Г) метание мяча, диска, молота.

36. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;*
- Г) 1869 год во Франции.

37. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. малоподвижный образ жизни;
- Б) слабость мышц спины;*
- В. привычка носить сумку на одном плече;
- Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

38. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);*
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

39. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях; *
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

40. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;*
- Г) упражнениях на «выносливость».

41. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ;
- Б) НБА;
- В) МОК;*
- Г) УЕФА.

42. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

- А) скоростной спуск;
- Б) конькобежный спринт;
- В) фристайл;
- Г) лыжные гонки.*

43. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи; *
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

44. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.*

45. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния*

46. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;*

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

47. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

А) 6-ти минутный бег;

Б) бег на 100 метров;*

В) лыжная гонка на 3 километров;

Г) плавание 800 метров.

48. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

А) 42 км 195 м*

Б) 32 км 195 м;

В) 50 км 195 м;*

Г) 45 км 195 м.

1-а, 2-в, 3-а, 4-в, 5-б, 6-в, 7-в, 8-б, 9-а, 10-б, 11-в, 12-в, 13-г, 14-б, 15-г, 16-г, 17-в, 18-б, 19-а, 20-в, 21-в

49. Укажите в каком городе проходили летние Олимпийские игры 2008 года?

А) Гренобль (Франция);

Б) Токио (Япония);

В) Пекин (Китай)*

Г) Сент-Луис (США)

50. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- А) 60-80;*
- Б) 70-90;
- В) 75-85;
- Г) 50-70.

51. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

- А) по 8-16 циклов движений в серии;
- Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;
- В) до появления болевых ощущений;*
- Г) по 10 циклов в 4 серии.

52. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- А) Жан Жак Руссо;
- Б) Хуан Антонио Самаранч;
- В) Пьер де Кубертен;*
- Г) Ян Амос Каменский.

53. Что такое адаптация?

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;*
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- В) процесс восстановления;
- Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

54. Часть общей культуры человека, ценности, которые накоплены обществом в процессе его развития в области специальных знаний и материальной сферы, влияние физических упражнений на организм человека – это:

- а) физическая культура;*
- б) физическая культура личности;
- в) физическое развитие;
- г) духовное развитие.

55. Целесообразное оказание первой помощи при ушибах:

- а) тугая повязка, холод, доставка в больницу;*
- б) тугая повязка, тепло, доставка в больницу;
- в) наложить шину, холод, доставка в больницу;
- г) наложить шину, сухое тепло, доставка в больницу.

56. Достигнутый уровень в физическом совершенстве человека и степень использования приобретенных навыков и специальных испытаний в повседневной жизни – это

- а) физическая культура личности;

- б) физическая культура;
- в) физическое развитие.*

57. Процесс морфологического и функционального развития организма человека, его физических качеств и способностей обусловленный внутренними факторами и условиями жизни – это

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

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

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

59. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) прыжки со скакалкой;
- б) подтягивание в висе;*
- в) длительный бег до 25 - 30 мин.

60. Сила – это

- а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"*

61. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) выносливостью;*
- б) функциональной устойчивостью организма
- в) тренированностью;

62. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее

- а) затылком, спиной, пятками;
- б) затылком, ягодицами, пятками;*
- в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

63. Результатом физической подготовки, т. е. целенаправленно организованного педагогического процесса является:

- а) физическая культура;
- б) физическое развитие;*

в) физическая подготовленность.

64. Способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени называется

- а) ловкостью;
- б) быстротой;*
- в) выносливостью

65. Каковы причины нарушения осанки?

- а) привычка держать голову прямо;
- б) привычка к неправильным позам;*
- в) слабая мускулатура

66. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) сохранение и укрепление здоровья*
- б) развитие физических качеств человека
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

67. Утомление характеризуется:

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма*
- в) повышенной ЧСС
- г) пониженной ЧСС

Задания для устного опроса

Оценочные средства для проверки сформированности компетенции **УК-7**
(УК-7.2,УК-7.3)

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.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.

- 15.Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
- 16.Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
- 17.Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
- 18.Основные виды спортивных игр.
- 19.Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
- 20.Виды бега и их влияние на здоровье человека.
- 21.Развитие выносливости во время занятий спортом.
- 22.Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
- 23.Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
- 24.Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
- 25.Лыжный спорт: перспективы развития.
- 26.Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
- 27.Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
- 28.Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
- 29.Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
- 30.Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

2. Задания для промежуточной аттестации

Оценочные средства для проверки сформированности компетенции УК-7 (УК-7.2, УК-7.3)

Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, значение физической культуры в совершенствовании личности и профессиональной деятельности.

1. Основы здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, культура межличностного общения.
3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Основные части занятия и их значение. Определение физической подготовленности с помощью тестов. Итоговый и текущий контроль.
4. Использование метода пульсометрии для определения реакции организма на нагрузку. Сравните показатели своего пульса (ЧСС) в покое и сразу после нагрузки? Определение взаимосвязи между интенсивностью выполнения упражнений и частотой пульса. Зоны интенсивности.
5. Основные физические качества, понятия и характеристики.
6. Методика развития выносливости.
7. Методика развития гибкости и координации.
8. Методика развития силы. Основные мышечные группы тела человека; восстановление после физической нагрузки; упражнения с преодолением собственного веса для развития мышц груди, спины, плечевого пояса и рук.

9. Основные упражнения атлетической гимнастики с гантелями, на тренажерах и со штангой. Как можно увеличить объем и силу мышц?

10. Какие принципы правильного питания необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?

11. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

12. В чем заключается полезное влияние занятий атлетической гимнастикой и чем обусловлены особенности занятий атлетизмом для женщин?

13. Какой метод является основным в силовой подготовке начинающих и какие упражнения в силовой подготовке считаются базовыми?

14. Почему для начинающих лучшим снарядом являются гантели?

15. Какие условия необходимо соблюдать для профилактики травматизма?

16. Основные принципы и правила силовой подготовки.

17. Основные составляющие тренировочной программы.

18. Приведите примеры выполнения упражнений по принципу само сопротивления

19. Планирование самостоятельных занятий по продолжительности, объему, интенсивности.

20. Методика составления тренировочных программ.

21. Массаж и самомассаж - как средство восстановления организма после физических нагрузок. Основные приемы самомассажа.

22. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

23. История развития физической культуры как дисциплины.

24. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.

25. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.

26. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.

27. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.

28. Процесс организации здорового образа жизни.

29. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

30. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

31. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.

32. Основные системы оздоровительной физической культуры.

33. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.

34. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.

35. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.

36. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.

37. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

38. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

39. Основные виды спортивных игр.

40. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.

41. Виды бега и их влияние на здоровье человека.

42. Развитие выносливости во время занятий спортом.
43. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
44. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
45. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
46. Лыжный спорт: перспективы развития.
47. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
48. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
49. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
50. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
51. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

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/>)

№ п.п.	Наименование и выходные данные учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций, прямая ссылка на данный источник в ЭБС
1.	Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

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

№ п.п.	Наименование и выходные данные учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций, прямая ссылка на данный источник в ЭБС
1.	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
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

5.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение

№	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа	Комментарий
1	Операционная система MS Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501	
2	Операционная система "Альт Рабочая станция" 10	Лицензия: АОВ.1365.00	
3	Программный пакет MS Office 2007-2010	Номер лицензии 66572106	
4	Антивирус: Kaspersky Endpoint Security для бизнеса –	Лицензия: 2B1E-250603-125047-2-305-	

	Стандартный Russian Edition	30542	
5	Антивирус: Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition	Лицензия: 2B1E-240918-082537-2-2-11520	
6	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда “LMS Moodle”	GNU General Public License (GPL)	Свободное распространение, сайт http://docs.moodle.org/ru/
7	«Интернет платформа Пруффми 2.0.»	Лицензионный договор № 512873-6	
8	Программная система для обнаружения заимствований в учебных научных работах. «Антиплагиат. Эксперт 5.0»	Лицензионный договор № 11438	

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

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

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

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

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

VI. Материально-техническое оснащение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
При освоении учебной дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Помещения обеспечены 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 (рабочее место преподавателя, специализированная учебная мебель для обучающихся, доска ученическая) а также техническими средствами обучения (компьютер или ноутбук, переносной или стационарный мультимедийный комплекс, стационарный или переносной экран на стойке для мультимедийного проектора).
Помещение для самостоятельной работы	Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО "РХГА 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 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.

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, расстройстве концентрации, 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 студенту 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. 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, имеющий 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.

VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучающимся, приступающим к изучению дисциплины, целесообразно ознакомиться со следующими нормативными документами:

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, которая иллюстрирует основные стили и тенденции в истории дизайна. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания материала обучающимся предлагается ответить на вопрос. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе 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 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 промежуточной аттестации

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 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. При подготовке к зачету/экзамену целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачету/экзамену и содержащихся в данной программе.

Разработчики:

РХГА

(место работы)

Старший преподаватель

(должность, уч. степень, звание)

Шанина О.В.

(ФИО)