

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 21.08.2025 13:50:32

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba73679a806f1115

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Обязательная часть**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА**

Направление подготовки 47.03.03 Религиоведение

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

**Утверждено на заседании УМС  
Протокол № 13/06-2025 от 19.06.2025 г.**

**Санкт-Петербург  
2025**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

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

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

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

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

### **IV. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

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

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

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

### **VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

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

### **Приложение 1. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**

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

### **1.1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины (модуля)**

**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 Обязательной части, изучается в 1-2 семестре.

**Промежуточная аттестация по дисциплине** осуществляется в форме зачета.

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

Дисциплина является составляющей в процессе освоения универсальной компетенции УК-7.

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

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

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

В результате обучения по дисциплине обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

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

Код и содержание компетенций	Этап освоения*	Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)			
		Признаки оценки несформированности компетенции	Признаки оценки сформированности компетенции		
			минимальный	средний	максимальный
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	Не 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	Хорошо 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	С трудом 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	Успешно 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	Успешно формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

\*Формирование компетенций при освоении ОПОП бакалавриата проходит в 3 этапа: 1-2 курс - 1 этап; 3 курс - 2 этап; 4 курс (4-5 курс - при очно-заочной и заочной формах обучения) - 3 этап.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Дисциплина / семестр	Вид учебной работы					
	Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	Самостоятельная работа	Консультации	Промежуточная аттестация	Контроль
1	4	4	28	–	–	–
2	–	–	32	–	Зачет/0,2	3,8
<b>Всего</b>						<b>72 часа (2 з.е.)</b>

**III. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

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

№	Название темы с кратким содержанием	Контактная работа с обучающимися					
		Лекции	Лекции с применением ДОТ (Вебинары)	Практические занятия	Практические занятия с применением ДОТ (Вебинары)	Формы текущего контроля	Формируемые компетенции
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	2	–	–	–	Опр ос, тест	УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	2	–	–	–	Опр ос, тест	УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)
3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	–	–	2	–	Опр ос, тест	УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	–	–	2	–	Опр ос, тест	УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)
5.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	–	–	–	–	Опр ос, тест	УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	–	–	–	–	Опр ос, тест	УК-7 (УК 7.1, УК 7.2, УК 7.3)
<b>Итого</b>		<b>4</b>		<b>4</b>			

## **Содержание курса:**

### **1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.**

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

### **2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.**

Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

### **3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.**

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

### **4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического

развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межевззовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

### **5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

**6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)** Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль над эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

### **3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине**

<b>Самостоятельная работа</b>	<b>Всего часов по учебному плану</b>
Проработка лекций, подготовка к практическим занятиям	30
Проработка лекций, подготовка к практическим занятиям	30

Всего	60
-------	----

#### IV. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. Структура фонда оценочных средств

Наименование раздела (темы) дисциплины	Код и наименование компетенций	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства текущего контроля/промежуточной аттестации
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	УК-7	УК 7.1 УК 7.2 УК 7.3	Опрос, тест
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	УК-7	УК 7.1 УК 7.2 УК 7.3	Опрос, тест
Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	УК-7	УК 7.1 УК 7.2 УК 7.3	Опрос, тест
Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	УК-7	УК 7.1 УК 7.2 УК 7.3	Опрос, тест
Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	УК-7	УК 7.1 УК 7.2 УК 7.3	Опрос, тест
Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	УК-7	УК 7.1 УК 7.2 УК 7.3	Опрос, тест

##### 4.2. Содержание Фонда оценочных средств

###### 4.2.1. Вопросы для устного опроса:

###### Вопросы к лекции 1

I. В чем отличия между:

- 1) физической культурой и физической подготовкой
- 2) физическими упражнениями и физической тренировкой

II. Что такое физическое развитие?

III. Приведите примеры материальных ценностей физической культуры.

IV. Основные средства оздоровительно-реабилитационной физической культуры.

V. В чем заключается гуманитарная значимость физической культуры

**Вопросы к лекции 2**

- I. Из чего состоит организм человека?
- II. Что включает в себя кровеносная система человека?
- III. Назовите основные функции костной системы.
- IV. Дайте определения:  
 Кровь - это ...  
 Эритроциты - это ...  
 Лейкоциты - это ...  
 Тромбоциты - это ...
- V. Что составляет дыхательную систему?
- VI. Какие различают сенсорные системы (анализаторы)?

**Вопросы к лекции 3**

- 1) На что влияет здоровый образ жизни?
- 2) Дайте определение:  
 Здоровье – это...  
 Здоровый образ жизни – это ...
- 3) Что влияет на факторы здоровья?
- 4) На что влияет и для чего нужна. Психофизическая подготовка в профессиональной деятельности в режиме рабочего дня.
- 5) Назовите составляющие здорового образа жизни.
- 6) Определите составляющие здорового сна.
- 7) Определите двигательную активность для обеспечения здорового образа жизни.
- 8) Опишите профилактику вредных привычек с помощью спорта.

**Вопросы к лекции 4**

- 1) Назовите средства физического воспитания
- 2) Назовите методы физического воспитания
- 3) Дайте определение:  
 Физические качества – это...  
 Сила – это...  
 Быстрота – это...  
 Выносливость – это...
- 4) Из чего состоит общая физическая подготовка.
- 5) Что такое специальная физическая подготовка.
- 6) Опишите структуру тренировочного занятия.

**Вопросы к лекции 5**

- 1) Дайте определение:  
 Массовый спорт – это...  
 Спорт высших достижений – это...
- 2) Опишите ЕКС (Единая спортивная квалификация )
- 3) Национальные виды спорта (приведите примеры)
- 4) Спортивные соревнования (приведите примеры)
- 5) Нетрадиционные системы физических упражнений (приведите примеры)
- 6) Опишите структуры спортивной подготовки
- 7) Виды и методы контроля в спорте

**Вопросы к лекции 6**

- 1) Дайте определение:  
 Производственная физическая культура (ПФК) – это...  
 Профессиональное утомление – это...

Производственный травматизм – это...

- 2) Опишите методические основы ПФК
- 3) Формы, методы и средства ПФК
- 4) Формы ПФК в рабочее время (приведите примеры)
- 5) Физическая пауза. Для чего нужна и когда применяется.
- 6) Для чего нужна физкультпауза при больших умственных нагрузках?
- 7) Что такое попутная тренировка?

#### 4.2.2. Тестовые задания по дисциплине:

1. 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.

2. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения

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

3. 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.

4. 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.

5. 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

#### 4.2.3. Темы для рефератов

**Здоровый образ жизни:**

1. Бег
2. Вводный контроль на занятиях в специальной медицинской группе
3. Витамины и питание

4. Витамины
5. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
6. Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения
7. Влияние физических упражнений на мышцы
8. Влияние физических упражнений на организм детей с ограниченным зрением
9. Влияние физической тренировки на опорно-двигательный аппарат
10. Закаливание холодом
11. Здоровый образ жизни студента
12. Здоровый образ жизни
13. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями
14. Основы здорового образа жизни
15. Организационная основа использования физической культуры на курорте
16. Основа физического самосовершенствования
17. Основные методики занятий физкультурными упражнениями
18. Особенности строения сердца спортсменов
19. Особенности физического воспитания глухих и слабослышащих детей
20. Питание спортсменов
21. Лечебная физическая культура при бронхите
22. Лечебная физкультура при пиелонефрите
23. Оздоровительный эффект бани
24. Общая спортивная подготовка в системе физического воспитания
25. Профессиональный и любительский спорт
26. Адаптация к физическим упражнениям
27. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
28. Естественнонаучная основа физической культуры
29. Спортивный массаж
30. Упражнения, системы оздоровления, работа мышц

**Зимние виды спорта:**

1. Хоккей
2. Зимние олимпийские игры — история, хронология, статистика
3. Лыжи
4. Традиционные и нетрадиционные методы закаливания

**Летние виды спорта:**

1. Баскетбол
2. Легкая атлетика
3. Аэробика
4. Бокс
5. Борьба
6. Валеология
7. Волейбол
8. Всё про ролики
9. Гимнастика
10. Мини-футбол
11. Настольный теннис
12. Плавание
13. Техника плавания брассом
14. Удары, применяемые в настольном теннисе

**Спортивные игры**

1. Удары, применяемые в настольном теннисе
--

2. Физическая реабилитация при гипертонической болезни
3. Физкультура в вузе
4. Старинная английская забава — бокс
5. Травматизм в спорте
6. Травматизм при занятиях физическими упражнениями
7. Тренировка в силовом троеборье
8. Тренировка и тренировочные циклы
9. Упражнения по бильярду
10. Анализ и методика обучения броска через спину с колен
11. Анализ школьной программы по лыжной подготовке
12. Болезненные состояния при занятиях спортом
13. Исследование влияния физических упражнений на открытом воздухе на уровень заболеваемости студентов
14. История бокса
15. История Олимпийских игр
16. История развития тройного прыжка
17. История Развития экстремальных видов спорта
18. История советского футбола
19. История физической культуры Китая
20. Система физического воспитания в КНР
21. Олимпийские игры 60-х годов
22. Применение анаболических стероидов
23. Психологическая подготовка боксера
24. Содержание и последовательность обучения базовой технике дзюдо
25. Соматическая гимнастика

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

Оценка результатов производится в соответствии с утверждённой шкалой оценивания.

##### Шкала оценивания знаний студента

«Зачтено» – заслуживает обучающийся, показавший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и профессиональной деятельности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с рекомендованной литературой по программе курса. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает 50% и более правильных ответов;

«Не зачтено» – выставляется обучающемуся, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает менее 50 % правильных ответов.

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

##### 5.1. Основная литература (доступна в ЭБС "Университетская библиотека онлайн"

<http://biblioclub.ru/>)

№ п.п .	Наименование и выходные данные учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций, прямая ссылка на данный источник в ЭБС
1.	Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с.: ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-

7638-3640-0;	То же	[Электронный ресурс].	-	URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>
--------------	-------	-----------------------	---	---

## 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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461353">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461353</a>
2.	Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура: учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастрюнин. - 3-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2018. - 145 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89349-557-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79336">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79336</a>
3.	Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=475389">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=475389</a>

## 5.3. 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	MS Office 2007	Номер лицензии 43509311	
3	Программный пакет Microsoft Office Professional Plus 2016	Номер лицензии 66572106	
4	ABBY FineReader 14	Код позиции afl4-2s1w01-102	
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Код продукта: KL4863RASFQ	
6	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"	<a href="#">GNU General Public License (GPL)</a>	Свободное распространение, сайт <a href="http://docs.moodle.org/ru/">http://docs.moodle.org/ru/</a>
7	Архиватор 7-Zip	<a href="#">GNU Lesser General Public License (LGPL)</a>	Свободное распространение, сайт <a href="https://www.7-zip.org/">https://www.7-zip.org/</a>

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

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

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

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

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

### VI. Материально-техническое оснащение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.	Помещения обеспечены доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью (рабочее место преподавателя, специализированная учебная мебель для обучающихся, доска ученическая) а также техническими средствами обучения (компьютер или ноутбук, переносной или стационарный мультимедийный комплекс, стационарный или переносной экран на стойке для мультимедийного проектора).
Помещение для самостоятельной работы	Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью и компьютерной техникой.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Помещение оснащенное специализированной мебелью (стеллажи, стол, стул).

### VII. Специализированные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

#### Обучение студентов с нарушением слуховой функции

К числу особенностей, характерных для лиц с нарушением слуха (глухих и слабослышащих), можно отнести:

1. Замедленное и ограниченное восприятие устной речи; основной способ восприятия устной речи – слухо-зрительный, зачастую с использованием слухового аппарата или кохлеарного импланта;
2. Замедленность развития устной речи; одновременное владение несколькими видами речи – словесной (устной и письменной) и жестовой;
3. Особенности психологического развития (неуверенность в себе, низкая коммуникабельность);
4. Некоторое отставание в развитии процессов восприятия и узнавания, формировании умения анализировать и синтезировать воспринимаемый материал, сопоставлять вновь изученное с изученным ранее;
5. Специфика зрительного восприятия слабослышащих влияет на эффективность их образной памяти: в окружающих предметах и явлениях они часто выделяют несущественные

признаки;

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

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

1. Наглядности. В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал. Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеофиксации, анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи. По возможности, предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

2. Коммуникативности. На занятиях требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение.

3. Индивидуализации. Некоторые основные понятия изучаемого материала студентам необходимо объяснять дополнительно. при организации образовательного процесса с глухими или слабослышащими обучающимися необходима особая фиксация на артикуляции выступающего: следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень. При общении с людьми, испытывающими затруднения в речи, не допускается перебивать и поправлять. Необходимо быть готовым к тому, что разговор с человеком с затрудненной речью займет больше времени. Необходимо задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

4. Использования учебных пособий, адаптированных для восприятия студентами с нарушением слуха.

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

К числу особенностей, характерных для лиц с нарушением зрения (слепых и слабовидящих), можно отнести:

1. Ограниченность поступающей информации, схематизм зрительного образа, его скудность, фрагментарность или неточность.

2. При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия;

3. нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства), что может быть важно при черчении и чтении чертежей

4. При зрительной работе быстро наступает утомление, что снижает работоспособность слабовидящего лица;

5. Слабовидящим могут быть противопоказаны такие действия, наклоны, резкие прыжки, поднятие тяжестей, так как они могут способствовать ухудшению зрения.

### **Специфика обучения слепых и слабовидящих студентов заключается в следующем:**

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

2. Индивидуальный подход. Всё записанное на доске должно быть озвучено. Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами. При чтении вслух необходимо сначала предупредить об этом. Не следует заменять чтение пересказом.

3. Применение специальных методов обучения, учебников и наглядных пособий, а также оптических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов.

4. специальное оформление учебных кабинетов. Искусственная освещенность

помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк.

5. Использование информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе. При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий. Информацию необходимо представлять исходя из специфики слабовидящего студента: крупный шрифт (16-18 размер), аудиофайлы. Использование специальных программных средств для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации; — принцип работы с помощью клавиатуры, а не с помощью мыши, в том числе с использованием «горячих» клавиш и освоение слепого десятипальцевого метода печати на клавиатуре.

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

Поражения ОДА – это группа различных двигательных патологий, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. К числу особенностей, характерных для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата можно отнести:

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

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

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

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

5. Физический недостаток влияет на социальную позицию студента, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является затруднение общения с окружающими, пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и перемещением, стремление к ограничению социальных контактов. Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних лиц отмечается беспокойство, суетливость, расторможенность, у других – вялость, пассивность и двигательная заторможенность.

### **Специфика обучения студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата заключается в следующем:**

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

2. Места проведения занятий должны быть доступны для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

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

4. При проведении занятий следует учитывать объем и формы выполнения устных и письменных работ, темп работы аудитории и по возможности менять формы проведения

занятий. С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными, использовать наглядный материал, обучающие видеоматериалы.

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

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

### **Общие рекомендации по работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья:**

1. Использование указаний как в устной, так и письменной форме;
2. Поэтапное разъяснение заданий;
3. Последовательное выполнение заданий;
4. Повторение студентами инструкции к выполнению задания;
5. Обеспечение доступности учебных помещений;
6. Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения;
7. Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
8. Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента.

### **VIII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, а также с предлагаемым перечнем заданий.

#### **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.

##### **Подготовка к промежуточной аттестации**

В процессе подготовки к промежуточной аттестации обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к экзамену - это повторение всего материала учебной дисциплины. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

**Разработчики:***РХГА им.**Ф.М.Достоевског**Кандидат технических наук,**о**доцент**Питько Д.В.**(место работы)**(должность, уч. степень, звание)**(подпись)**(ФИО)***Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ :***(уч. степень, звание)**(подпись)**(ФИО)*

