Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.07.2026 10:58:05
Уникальный программный ключ:
dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f58a85af1405

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ**
**им. Ф.М. Достоевского»**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## Часть, формируемая участниками образовательных отношений

## «ФИТНЕС»

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА

Направление подготовки 47.03.03 Религиоведение

**Квалификация:** Бакалавр

**Форма обучения** Очная

**Срок освоения ОПОП** 4 года

**Кафедра** Философии, религиоведения и педагогики

**Утверждено на заседании УМС**
**Протокол № 11/06-2026 от 16.06.2026 г.**

**Санкт-Петербург**
**2026**

**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

**Цель** изучения дисциплины: 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.

**Задачи** изучения дисциплины:

• 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 Учебного плана, изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах. Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме зачета.

### 1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника

Дисциплина является составляющей в процессе формирования 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.

### 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате обучения по дисциплине обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

| Наименование категории компетенций | Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|---|---|---|
| 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<br>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<br>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, код индикатора достижения компетенции | Этап освоения компетенции * | **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 знает: основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры. | Плохо знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры. | Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры, но допускает ошибки. | Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры. |
| | | Не умеет: воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Плохо умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но допускает ошибки. | Умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Не владеет: навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений. | Плохо владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений. | Владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений, но допускает ошибки | Владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений. |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 2 | Не знает: основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.<br><br>Не умеет: воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | Плохо знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.<br><br>Плохо умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и | Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры, но допускает ошибки.<br>Умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.<br><br>Умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | деятельности. | профессиональной деятельности. | деятельности, но допускает ошибки. | |
| | | Не владеет: навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений. | Плохо владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений. | Владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений, но допускает ошибки | Владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений. |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 3 | Не знает: основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.<br>Не умеет: | Плохо знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.<br>Плохо умеет | Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры, но допускает ошибки.<br>Умеет воспроизводить | Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.<br>Умеет воспроизводить |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но допускает ошибки. | комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| | | Не владеет: навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений. | Плохо владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений. | Владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений, но допускает ошибки | Владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений. |

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

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328** часов.

| **Семестр** | **Вид учебной работы** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Занятия лекционного типа** | **Занятия практического типа** | **Самостоятельная работа** | **Консультации** | **Промежуточная аттестация** | **Контроль** |
| 1 семестр | 0 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 семестр | 0 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 семестр | 0 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 семестр | 0 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 семестр | 0 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 семестр | 0 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 семестр | 0 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 семестр | 0 | 40 | 0 | 0 | Зачет | 0 |
| **Всего** | | | | | | **328** |

**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** | **Контактная работа с обучающимися** | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Лекции** | **Практические занятия** | **Формы текущего контроля** | **Формируемые компетенции** |
| 1. | **Лёгкая атлетика.** | 0 | 30 | Тестирование: Прохождение дистанции 1500 м и 2000 м с учетом правильной техники ходьбы. | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. |
| 2. | **Бег на средние и длинные дистанции** | 0 | 30 | Тестирование: Пробег дистанция 500м на время. Кросс 1500 м, 2000 м без учёта времени. | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. |
| 3. | **Бег на короткие дистанции** | 0 | 31 | Бег 2000 м без учёта времени. Бег 100 м | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | на время.<br>Спортивная ходьба 1500 м (на 3 курсе), 2000м (на 4 курсе)<br>Эстафетный бег 4х100 м на время.<br>Описание техник передачи эстафетной палочки | |
| 4. | **Гимнастика спортивная.** | 0 | 40 | Тестирование:<br>Составление и выполнение акробатических комбинаций: по одному, группой до 4 чел. | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. |
| 5. | **Упражнения на бревне** | 0 | 14 | Тестирование:<br>Составление и выполнение комбинаций упражнений на бревне | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. |
| 6. | **Прыжки через скакалку** | 0 | 24 | Тестирование:<br>Составление и выполнение комбинаций упражнений на скакалке | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. |
| 7. | **Гимнастика художественная** | 0 | 40 | Тестирование:<br>Комбинация из 5-ти акробатических элементов.<br>Комбинация с предметом художественной гимнастики.<br>Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек.<br>Силовые упражнения по выбору преподавателя на различные группы мышц. | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. |
| 8. | **Лыжный спорт** | 0 | 40 | Тестирование:<br>1. Описание техник передвижения.<br>2. Прохождение дистанции до 5 км в выбранном темпе.<br>Тестирование:<br>Прохождение | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | дистанции 3км (девушки), 5 км (юноши) на время Описание технического выполнения подъёмов, спусков, торможений. | |
| 9. | **Волейбол. Техника игры** | 0 | 40 | Тестирование: Передача мяча над головой, в движении, в круге, на месте. Передача мяча в парах. Подача изученным способом Нападающий удар Блокирование мяча Учебная двухсторонняя игра с соблюдением правил | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. |
| 10. | **Настольный теннис**. | 0 | 39 | Тестирование: Выполнение «накатов», «подставок» с вращением мяча и без. Использование изученных видов ударов. Учебная игра с соблюдением правил. | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. |
| **Итого** | | **0** | **328** | | |

**Содержание курса**

| № п/п | Тема | Краткое содержание |
|---|---|---|
| 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. |
| 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. |
| 3. | **Бег на короткие** | 1. Низкий старт, стартовый разгон. 2. Беговые и прыжковые |

| | | |
|---|---|---|
| | **дистанции** | упражнения**.** 3. Беговой шаг, бег по дистанции. 4. Средства для развития скорости. 5. Бег 100 м. 6.Челночный бег 5Х10 м**.**<br>**Прыжки в высоту.** 1. Прыжковые упражнения<br>2. Отталкивание в прыжках в высоту.<br>3. Переход через планку, приземление**.**<br>**Эстафетный бег.** Передача эстафетной палочки в разных положениях. |
| 4. | **Гимнастика спортивная.** | Олимпийское движение. Паралимпийские игры.<br>**Акробатика** 1. Группировки, перекаты. Кувырок вперёд, назад. Соединение нескольких кувырков вперёд. Выполнение связок, переходов на ковре. |
| 5. | **Упражнения на бревне** | 1. Ходьба на бревне разными способами.<br>2.Повороты разной степени сложности на бревне. Упражнения в равновесии на месте с различным положением рук.<br>3.Ходьба с различным положением рук.<br>4.Вскоки разной степени сложности.<br>5.Соскоки разной степени сложности.<br>6.Разучивание комбинаций на бревне. |
| 6. | **Прыжки через скакалку** | 1. Различные прыжки через короткую скакалку: на месте, с промежуточным подскоком, без промежуточного подскока, с ноги на ногу.<br>2. Прыжки через короткую скакалку в парах, тройках, пятерках.<br>3. Прыжки через длинную скакалку.<br>4. Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек.<br>5. Прыжки 2х1мин. с отдыхом 30сек. |
| 7. | **Гимнастика художественная** | 1.Разучивание элементов художественной гимнастики с разными предметами.<br>2. Разучивание элементов художественной гимнастики без предметов.<br>**Классическая аэробика и её виды.**<br>1.Классическая аэробика<br>2.Степ-аэробика<br>3.Фитбол-аэробика<br>4. Стретчинг |
| 8. | **Лыжный спорт** | Основы организации двигательного режима: характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья<br>1. Выполнение строевых команд.<br>2. Различные повороты на месте.<br>**Техника классических шагов**<br>1. Попеременный двухшажный ход.<br>2.Одновременный двушажный ход<br>3.Неклассический вид: коньковый ход<br>4.Подъёмы попеременным двухшажным ходом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».<br>5.Спуски в разных видах стойки<br>6. Различные торможения.<br>7. Развитие выносливости<br>8. Подвижные игры на лыжах |
| 9. | **Волейбол. Техника игры** | 1.Специальные подготовительные упражнения.<br>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.<br>3. Подачи мяча разными способами. Подачи разными способами.<br>3. Нападающие удары: отработка техники.<br>4. Виды блокирования.<br>**Тактика игры**<br>1.Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.<br>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.<br>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<br>4.Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков задней линии при блокировании.<br>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.<br>6. Учебные игры.<br>7. Судейство<br>8. Двухсторонняя игра.<br>9. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств. |
| 10. | **Настольный теннис**. | Тактика игры в настольный теннис**.**<br>1. Влияние настольного тенниса на развитие двигательных качеств. Правила игры. Судейство.<br>2. Виды ударов.<br>3. Прием подачи разными способами.<br>4. «Подставки» с вращением и без вращения мяча.<br>5.«Накаты» справа против «подставки» без вращения мяча и против несильной «подрезки».<br>6. Приём с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката», с вращением мяча вверх и справа<br>7. Подачи различной техники.<br>8. Взаимосвязь техники и тактики игры**.**<br>**Тактика игры**<br>9.Тактика одиночных встреч. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры<br>10.Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов.<br>11. Двухсторонняя игра с соблюдением правил |

## IV. Фонд оценочных средств по дисциплине

### 4.1. Структура фонда оценочных средств

| № п/п | Наименование раздела (темы) дисциплины | Код и наименование компетенций | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства текущего контроля/промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|
| 1. | **Лёгкая атлетика.** | УК-7. Способен поддерживать | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. | Опрос, тестирование. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2. | **Бег на средние и длинные дистанции** | должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. | Опрос, тестирование. |
| 3. | **Бег на короткие дистанции** | | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. | Опрос, тестирование. |
| 4. | **Гимнастика спортивная.** | | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. | Опрос, тестирование. |
| 5. | **Упражнения на бревне** | | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. | Опрос, тестирование. |
| 6. | **Прыжки через скакалку** | | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. | Опрос, тестирование. |
| 7. | **Гимнастика художественная** | | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. | Опрос, тестирование. |
| 8. | **Лыжный спорт** | | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. | Опрос, тестирование. |
| 9. | **Волейбол. Техника игры** | | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. | Опрос, тестирование. |
| 10. | **Настольный теннис**. | | УК-7.1., УК-7.2. УК-7.3. | Опрос, тестирование. |

**4.2. Содержание Фонда оценочных средств**

**4.2.1. Вопросы к промежуточной аттестации:**

1. Основные принципы и правила силовой подготовки.
2. Основные составляющие тренировочной программы.
3. Приведите примеры выполнения упражнений по принципу самосопротивления
4. Планирование самостоятельных занятий по продолжительности, объему, интенсивности.
5. Массаж и самомассаж как средство восстановления организма после физических нагрузок.

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 упражнений4

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

**4.3. 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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 |
| 2. | 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 |

**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. | 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 |
| 2. | 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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389 |

**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 – Стандартный Russian Edition | Лицензия: 2B1E-250603-125047-2-305-30542 | |
| 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 |
|---|---|
| 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 развиться 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 видеоинформация 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 использование «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, рассредоточенности, сужении объёма 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 объём и формы выполнения устных и письменных работ, темп работы аудитории и по возможности менять формы проведения занятий. С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными, использовать наглядный материал, обучающие видеоматериалы.

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 облокачиваться.

**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

Самостоятельная работа по усвоению учебного материала может выполняться дома или в читальном зале библиотеки. Обучающийся подбирает научную и специальную монографическую и периодическую литературу в соответствии с рекомендациями преподавателя или самостоятельно. В процессе самостоятельной работы обучающийся использует технические средства, обеспечивающие доступ к информации (компьютерных баз данных, электронной библиотеке и т.п.). В случае необходимости обучающийся может получить помощь и консультацию преподавателя. Контроль выполнения самостоятельной работы осуществляется с помощью текущего контроля успеваемости обучающихся.

**Разработчик:**

| *АНО ВО «РХГА»* | *ст. преподаватель* | | *Шанина О.В.* |
|---|---|---|---|
| *(место работы)* | *(должность)* | *подпись* | *(ФИО)* |

*Приложение 1*

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Дата изменения | № страниц(-ы) | Содержание | Примечание |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |