

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.04.2021 21:14:22

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1405

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина по выбору

«ФИТНЕС»

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА
программа бакалавриата**

48.03.01 Теология

профиль «Православное богословие»

Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	<u>очно-заочная</u>
Срок освоения ОПОП	<u>5 лет</u>
Кафедра	<u>теологии</u>

Утверждено на заседании УМС
Протокол № 01/08/19 от **30.08.2019**

Санкт-Петербург

СОДЕРЖАНИЕ

I.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Цель и задачи дисциплины(модуля)/практики
- 1.2. Место учебной дисциплины(модуля)/практики в структуре ОПОП
- 1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника
- 1.4. Перечень требований 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 студента

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

- а) основная литература
- б) дополнительная литература
- в) программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение:
- г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:
- д) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

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

VI. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРАКТИКИ.

Приложение 1. ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Приложение 2. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цель и задачи 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.

Задачами изучения дисциплины являются совершенствование следующих академических умений, необходимых для решения научно-исследовательских, а также практических профессиональных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование теоретических представлений о биологических, психолого-педагогических и практических основах физической культуры;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психических и физических качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к профессиональной и бытовой деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Фитнес» является дисциплиной по выбору вариативной части Блока 1, в соответствии с ФГОС ВО и предназначена для студентов, обучающихся по направлению 48.03.01 Теология, профиль «Православное богословие». Изучается в 1-8 семестрах.

Основные знания, необходимые для освоения дисциплины, формируются на базе навыков, приобретенных в ходе изучения таких дисциплин как Физическая культура и спорт.

Освоение дисциплины «Фитнес» является необходимой частью для последующего изучения дисциплин базовой и вариативной части ОПОП.

1.3. Роль дисциплины «Фитнес» в формировании компетенций выпускника.

Дисциплина «Фитнес» является составляющей в процессе формирования у студента следующих компетенций ОК-8.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Фитнес»

Обучающийся должен обладать следующими компетенциями

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен

Код компетенции	ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
ОК-8	<ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности человека; • правила и способы планирования индивидуальных спортивных занятий различной целевой направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. 	<ul style="list-style-type: none"> • навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, в том числе при участии в массовых спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328** часов.

Виды учебной работы		1 семес тр	2 семес тр	3 семес тр	4 семес тр	5 семес тр	6 семес тр	7 семес тр	8 семес тр	Ито го
Контактная работа	Занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Занятия семинарского типа	2	2	2	2	2	2	2	2	16
	Сдача зачёта	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Защита курсовой работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Консультация перед экзаменом	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сдача экзамена	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	В период теоретического обучения, включая подготовку к зачёту	34	34	34	34	52	52	34	38	312
	Подготовка к экзамену	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		-	-	-	-	-	-	-	-	328

III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ФОРМ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

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

№	Название темы с кратким содержанием	Контактная работа с обучающимися
---	-------------------------------------	----------------------------------

		Лекции	Практические занятия	Формы текущего контроля	Формируемые компетенции
1.	<p>Лёгкая атлетика. Спортивная ходьба. Основы здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.</p> <p>1. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование.</p> <p>2. Передний шаг, задний толчок, задний шаг.</p> <p>3. Ходьба широким шагом. Медленная ходьба с постановкой на грунт прямой ноги и удержание её прямой до момента вертикали.</p> <p>4. Ходьба разными техниками. Работа рук. Положение спины, плеч.</p>	-	30	Прохождение дистанции 1500 м и 2000 м с учетом правильной техники ходьбы.	ОК-8
2.	<p>Бег на средние и длинные дистанции. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. 1. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование. 2. Беговые и прыжковые упражнения. 3. Беговой шаг, бег по дистанции. 4. Средства для развития выносливости.</p>	-	30	Пробег дистанция 500м на время. Кросс 1500 м, 2000 м без учёта времени.	ОК-8
3.	<p>Бег на короткие дистанции. 1. Низкий старт, стартовый разгон. 2. Беговые и прыжковые упражнения. 3. Беговой шаг, бег по дистанции. 4. Средства для развития скорости. 5. Бег 100 м. 6. Челночный бег 5X10 м.</p> <p>Прыжки в высоту. 1. Прыжковые упражнения</p> <p>2. Отталкивание в прыжках в высоту.</p> <p>3. Переход через планку, приземление.</p> <p>Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в разных положениях.</p>	-	31	<p>Бег 2000 м без учёта времени. Бег 100 м на время.</p> <p>Спортивная ходьба 1500 м, 2000 м.</p> <p>Эстафетный бег 4x100 м на время.</p> <p>Описание техник</p>	ОК-8

				передачи эстафетной палочки	
4.	<p>Гимнастика спортивная. Олимпийское движение. Паралимпийские игры.</p> <p>Акробатика 1. Группировки, перекаты. Кувырок вперёд, назад. Соединение нескольких кувырков вперёд. Выполнение связок, переходов на ковре.</p>	-	40	Составление и выполнение акробатических комбинаций: по одному, группой до 4 чел.	ОК-8
5.	<p>Упражнения на бревне.</p> <p>1. Ходьба на бревне разными способами.</p> <p>2. Повороты разной степени сложности на бревне. Упражнения в равновесии на месте с различным положением рук.</p> <p>3. Ходьба с различным положением рук.</p> <p>4. Вскоки разной степени сложности.</p> <p>5. Соскоки разной степени сложности.</p> <p>6. Разучивание комбинаций на бревне.</p>	-	14	Составление и выполнение комбинаций упражнений на бревне	ОК-8
6.	<p>Прыжки через скакалку</p> <p>1. Различные прыжки через короткую скакалку: на месте, с промежуточным подскоком, без промежуточного подскока, с ноги на ногу.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку в парах, тройках, пятерках.</p> <p>3. Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>4. Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек.</p> <p>5. Прыжки 2х1мин. с отдыхом 30сек.</p>	-	24	Составление и выполнение комбинаций упражнений на скакалке	ОК-8
7.	<p>Гимнастика художественная</p> <p>1. Разучивание элементов художественной гимнастики с разными предметами.</p> <p>2. Разучивание элементов художественной гимнастики без предметов.</p> <p>Классическая аэробика и её виды.</p>	-	40	Комбинация из 5-ти акробатических элементов. Комбинация с предметом художественной	ОК-8

	<p>1.Классическая аэробика</p> <p>2.Степ-аэробика</p> <p>3.Фитбол-аэробика</p> <p>4. Стретчинг</p>			<p>гимнастики.</p> <p>Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек.</p> <p>Силовые упражнения по выбору преподавателя на различные группы мышц.</p>	
8.	<p>Лыжный спорт</p> <p>Основы организации двигательного режима: характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья</p> <p>1. Выполнение строевых команд.</p> <p>2. Различные повороты на месте.</p> <p>Техника классических шагов</p> <p>1. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>2.Одновременный двушажный ход</p> <p>3.Неклассический вид: коньковый ход</p> <p>4.Подъёмы попеременным двухшажным ходом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».</p> <p>5.Спуски в разных видах стойки</p> <p>6. Различные торможения.</p> <p>7. Развитие выносливости</p> <p>8. Подвижные игры на лыжах</p>	-	40	<p>1. Описание техник передвижения</p> <p>2. Прохождение дистанции до 5 км в выбранном темпе.</p> <p>Тестирование:</p> <p>Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км (юноши) на время</p> <p>Описание технического выполнения подъёмов, спусков, торможений.</p>	ОК-8
9.	<p>Волейбол. Техника игры</p> <p>1.Специальные подготовительные упражнения.</p> <p>2. Передачи мяча, летящие с различной траекторией. Передачи мяча в стенку.</p>		40	<p>Передача мяча над головой, в движении, в круге, на</p>	ОК-8

	<p>Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча в парах, тройках у сетки. Передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча, отскочившего от сетки.</p> <p>3. Подачи мяча разными способами. Подачи разными способами.</p> <p>4. Нападающие удары: отработка техники.</p> <p>5. Виды блокирования.</p> <p>Тактика игры</p> <p>1. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>2. Разбег для нападающего удара и передача в прыжке через сетку. Умение определять зону при блокировании. Способы приема и передачи мяча: выбор наиболее целесообразного способа приема сильных и нацеленных подач.</p> <p>3. Групповые тактические действия в нападении. Прием мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2. Первая передача для нападающего удара</p> <p>4. Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков задней линии при блокировании.</p> <p>5. Командные тактические действия в нападении и защите: игра в нападении с первой и второй передач игроком зоны нападения. Взаимодействие игроков в нападении и защите, тактические комбинации.</p> <p>6. Учебные игры.</p> <p>7. Судейство.</p> <p>8. Двухсторонняя игра.</p> <p>9. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.</p>			<p>месте.</p> <p>Передача мяча в парах.</p> <p>Подача изученным способом</p> <p>Нападающий удар</p> <p>Блокирование мяча</p> <p>Учебная двухсторонняя игра с соблюдением правил</p>	
10.	<p>Настольный теннис.</p> <p>Тактика игры в настольный теннис.</p>		39	<p>Выполнение «накатов», «подставок» с</p>	ОК-8

<p>1. Влияние настольного тенниса на развитие двигательных качеств. Правила игры. Судейство.</p> <p>2. Виды ударов.</p> <p>3. Прием подачи разными способами.</p> <p>4. «Подставки» с вращением и без вращения мяча.</p> <p>5.«Накаты» справа против «подставки» без вращения мяча и против несильной «подрезки».</p> <p>6. Приём с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката», с вращением мяча вверх и справа</p> <p>7. Подачи различной техники.</p> <p>8. Взаимосвязь техники и тактики игры.</p> <p>Тактика игры</p> <p>9.Тактика одиночных встреч. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры</p> <p>10.Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов.</p> <p>11. Двухсторонняя игра с соблюдением правил</p>			<p>вращением мяча и без.</p> <p>Использовани е изученных видов ударов. Учебная игра с соблюдением правил.</p>	
Итого			328 часов	

3.2. Самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

3.2.1. Распределение часов, отведенных на самостоятельную работу обучающегося.

Самостоятельная работа	Всего часов По учебному плану	Объем по курсам
		1-4
Проработка лекций, подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий	312	312
Подготовка к контролю	-	-

IV.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИТНЕС»

а) основная литература

№ п.п.	Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций
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

б) дополнительная литература

№ п.п.	Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций
1.	Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.А. Передельский. - Москва : Спорт, 2016. - 417 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-04-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461353 .

в) программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows Pro версии 7/8 (Номер лицензии 64690501).
2. Программный пакет Microsoft Office 2007 (Номер лицензии 43509311).
3. ABBY FineReader 14 (Код позиции af14-251w01-102).
4. LibreOffice ([Mozilla Public License v2.0](#)).
5. ESET NOD32 Antivirus Business Edition (Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K).
6. Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle" ([GNU General Public License \(GPL\)](#)) Свободное распространение, сайт (<http://docs.moodle.org/ru/>).
7. Архиватор 7-Zip ([GNU Lesser General Public License \(LGPL\)](#)). Свободное распространение, сайт (<https://www.7-zip.org/>).

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

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

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

д) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

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

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

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения.
--	---	--

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

VI. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ 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, расщепленности, 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 облакачиваться.

Всегда необходимо лично убеждаться в доступности мест, где запланированы занятия.

Лица с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства. Если человек, имеющим 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.

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, 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. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

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

Организация внеаудиторной деятельности студентов

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Рекомендации по подготовке к зачету (экзамену)

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

Автор(ы) программы: /Аникиев В.А., старший преподаватель кафедры философии и религиоведения /

ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

№ п/п	Компетенция	Этапы формирования	Критерии оценивания по пятибалльной шкале, уровни освоения			
			Менее 55% (неудовлетворительно) ниже минимального	55-64% (удовлетворительно) минимальный	65-84% (хорошо) средний	85-100% (отлично) высокий
1.	ОК-8 – способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает	не знает методов и средств физической культуры	Способность использовать методы и средства физической культуры для решения поставленных задач вызывает большие трудности	Способность использовать методы и средства физической культуры для решения поставленных задач	Готов использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Умеет:	не умеет применять основные понятия, методы и средства физической культуры, разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности профилактики и лечения	- умеет с трудом применять основные понятия, методы и средства, разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности профилактики и	- умеет применять при стандартной ситуации основные понятия, методы и средства, разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- умеет определять при нестандартной ситуации необходимые методы и средства, физической культуры, применяемой в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

				лечения	профилактики и лечения	профилактики и лечения
		Владеет:	не анализирует и не синтезирует информацию о основных понятиях, вопросах физической культуры, применяемых методах и средствах. Не владеет методами физического самосовершенствования и самовоспитания	с трудом, с помощью преподавателя анализирует и синтезирует информацию о основных понятиях, вопросах физической культуры, применяемых методах и средствах. Не владеет методами физического самосовершенствования и самовоспитания	самостоятельно анализирует и синтезирует информацию о основных понятиях, вопросах физической культуры, применяемых методах и средствах. Владеет методами физического самосовершенствования и самовоспитания в стандартных ситуациях	самостоятельно анализирует и синтезирует информацию о основных понятиях, вопросах физической культуры, применяемых методах и средствах. Владеет методами физического самосовершенствования и самовоспитания в нестандартных ситуациях

Примерные оценочные материалы к компетенции **ОК-8**

1. Прохождение дистанции 1500 м и 2000 м с учетом правильной техники ходьбы.
2. Пробег дистанция 500м на время. Кросс 1500 м, 2000 м без учёта времени.
3. Бег 2000 м без учёта времени. Бег 100 м на время.
4. Спортивная ходьба 1500 м, 2000 м.
5. Эстафетный бег 4x100 м на время.
6. Описание техник передачи эстафетной палочки
7. Составление и выполнение акробатических комбинаций: по одному, группой до 4 чел.
8. Составление и выполнение комбинаций упражнений на бревне
9. Составление и выполнение комбинаций упражнений на скакалке
10. Комбинация из 5-ти акробатических элементов.
11. Комбинация с предметом художественной гимнастики.
12. Прыжки на скорость 2x30сек с отдыхом 30сек.
13. Силовые упражнения на различные группы мышц.

14. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий;
15. Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;
16. Ходьба по гимнастической скамейке,
17. Ходьба по гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;
18. Воспроизведение заданной игровой позы;
19. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);
20. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;
21. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия;
22. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;
23. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;
24. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ

Шкала оценивания

«**Зачёт**» – заслуживает студент, показавший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и профессиональной деятельности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с рекомендованной литературой по программе курса. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает 71% и более правильных ответов;

«**Незачет**» – выставляется студенту, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, слабое владение инструментарием учебной дисциплины, неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает менее 71 % правильных ответов.

Учебно-тренировочные занятия по учебной дисциплине «Фитнес» базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела (в том числе и виды спорта) в рабочей программе по учебной дисциплине «Фитнес» определяются Академией.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100 м, бег 400 м - женщины, бег 1000 м - мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности. Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются преподавателем и охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

